گھریلو چٹکلے



اور ٹوٹکے

گھریلو چٹکلے

مرتبہ :-

اقبال آرزو

Rs. 15/=

فائن آرٹ اینڈ کمپنی

اردو بازار کراچی

کتاب کا نام ____

مرتبہ ____ اقبال آرزو

ناشر ____ فائن آرٹ اینڈ

____ اردو بازار کراچی

اسٹاکسٹ

رحمانی بک ہاؤس گوالی لین نمبر ۳ اردو بازار کراچی

یونس بک ڈپو راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

مہران نیوز ایجنسی اسٹیشن روڈ حیدرآباد

ادب کارنر نزد فائر بریگیڈ پرانا نواب شاہ

الاخوان القادری نیوز کارڈ سنٹر اندرون بوہڑ گیٹ

رحمٰن بک اسٹال نزد نعمان اسکوائر صدر کراچی

فہرست

گھریلو چٹکلے

گھریلو ٹوٹکے

مولی کے بیج

مولی کے بیج بازار سے خرید لیں اور سفید صندل کی لکڑی کسی پنساری سے خریدیں دونوں چیزیں ½ چھٹانک ہوں یعنی بیج بھی اور لکڑی بھی علیحدہ علیحدہ آدھ چھٹانک خریدیں ان کو باریک پیس لیں دودھ میں ایک چائے کا چمچ سفوف ملا کر رات کو چہرے پر ملیں کیل چھائیاں دور ہو جائیں گے۔

سیاہ دھبوں کیلئے

مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں چند روز ایسا کرنے سے دھبے

دور ہو جائیں گے۔

چہرے کی خارش کیلئے

مولی کا رس نکال کر چہرے پر ملیں رس خشک ہونے پر منہ دھو لیں مولی کا رس ابٹن میں ملا کر بھی منہ دھو سکتی ہیں جو کے آٹے میں مولی کا رس ملا کر چہرے پر ملیں اس سے بھی فائدہ ہو گا۔

چہرے کے داغ دھبے

(۱) دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سکھا لیں ان کو باریک پیس کر ابٹن کی طرح استعمال کریں داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

(۲) لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔

(۳) بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ڈال کر چہرے پر ملیں۔

بالوں کا بے رونق ہونا

بالوں میں لچک اور چمک پیدا کرنے کے لئے آپ سب سے پہلے جو بھی تیل استعمال کرتے ہیں اس سے تقریباً ۲۰ منٹ کے لئے مساج کریں اس کے بعد آپ جو بھی شیمپو استعمال کرتے ہیں اس سے شیمپو کریں۔ بالٹی میں پانی لیں پھر ادھا لیموں کاٹ کر اس کو اس میں نچوڑیں اور اس کا چھلکا بھی اس میں ڈال دیں اور پھر اس پانی کو سر پر ڈالیں اور تھوڑے پریشر سے ڈالیں یا زیادہ بہتر ہو گا کہ آپ کسی اور سے پانی ڈلوائیں اس سے آپ کے بالوں میں چمک آئے گی۔ بالوں میں رونق لانے کے لئے ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے سر کا کسی بھی اچھے تیل سے مساج کریں تقریباً ۲۰ منٹ۔ پھر اس کے بعد TOWEL کو گرم پانی میں ڈِپ کریں اور نچوڑ لیں اس کو اپنے سر میں FOULD اور جیب

TOWELL ٹھنڈا ہو جائے تو اس کو دوبارہ گرم کر کے سر پہ FOLD کر لیں اس کے بعد آپ جو بھی شیمپو کرتے ہیں اسے شیمپو کر لیں۔

فرش سے سفیدی کے داغ دور کرنا

اگر نئی نئی سفیدی کرائی جائے تو فرش پر بھی سفیدی کے داغ پڑ جاتے ہیں جو کہ بہت برے نظر آتے ہیں انہیں دور کرنے کے لئے سرسوں کا تیل اور کپڑے دھوتے والا سوڈا پانی میں ملا کر فرش دھوئیں داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

دروازے کے قبضے کا زنگ دور کرنا

اگر دروازے کے قبضے میں زنگ لگ جائے تو مٹی کا تیل اور نمک ملا کر ملیں زنگ دور ہو جائے گا۔

چاندی کی چیزیں صاف کرنا

اگر چاندی کی چیزیں اگر گندی ہو جائیں تو انہیں صاف کرنے کے لئے باریک سوتی کپڑے کو گیلا کر کے سگریٹوں کی راکھ، ملیں پھر خشک سوتی کپڑے سے صاف کر لیں۔

داغ دھبے دور کرنے کے ٹوٹکے

اگر پلاسٹک کی کسی چیز کو صاف کرنا ہو تو لیموں کا رس اور نمک ملا کر خوب رگڑیں اور کچھ دیر کے لئے یوں ہی پڑا رہنے دیں اور بعد میں دھو لیں داغ دھبے دور ہو جائیں گے

کام کی باتیں سب کیلئے

(۱) باسی چاول تازہ کیسے ہوں ؟ پانی ابالیں اس میں چاول ڈال دیں ایک ابال کے بعد پانی نکال دیں دم پر رکھ

دیں لیجئے خوشبودار چاول تیار۔

(۲) استری پہ زنگ، استری کے تلے پہ اکثر زنگ لگ جاتا ہے اخبار کے کاغذ پہ نمک ڈال کر رگڑیں یا ململ پہ میٹھا سوڈا لگا کر رگڑیں زنگ اتر جائے گا۔

(۳) انڈے کی تازگی، کسی گہرے برتن میں ٹھنڈا پانی ڈال کر اس میں انڈا چھوڑ دیں اگر انڈا پانی کی تہ میں بیٹھ جائے تو انڈا تازہ ہے ورنہ خراب ہے۔

(۴) تازہ دودھ، اگر دودھ تازہ کرنا ہو تو اس میں چٹکی بھر میٹھا سوڈا ملا دیں دودھ تازہ ہو جائے گا۔

(۵) روشنائی کا داغ، کپڑے پر روشنائی کا داغ لگ جائے تو اسے ہٹانے کے لئے کچا آلو چھیل کر مل دیں داغ چھوٹ جائے گا۔

(۶) مچھلی کی بو، ہاتھوں میں مچھلی کی بو سرائیت کر جائے

تو اس سے نجات پانے کے لئے مچھلی کو ٹھنڈے پانی میں ٹھنڈی کر لیں پھر ہاتھ لگائیں۔

(۷) کپڑوں کی پیلاہٹ، پہلے کپڑے دھو لیں اب پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس نچوڑ کر کپڑے کھنگالیں پھر سکھائیں پیلاہٹ دور ہو جائے گی۔

(۸) نیم کا پانی، نیم کا پانی پودوں کے لئے بہت مفید ہے اس سے پودوں کے کیڑے مر جاتے ہیں اور پودوں کو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

عرق گلاب کا استعمال

چہرے سے فالتو چکنائی دور کرتے اور اس پر تازگی اور نکھار لاتے کے لئے ہمیشہ ایک بوتل عرق گلاب اپنے فریج میں محفوظ رکھیں موسم گرما میں عرق گلاب کو بیسن میں ملائیں

اور اس میں ایک چمچ تازہ دہی شامل کر کے یہ آمیزہ چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد چہرہ صاف ٹھنڈے پانی سے دھولیں یہ عمل موسم گرما میں متواتر پابندی سے اپنائیں اس طریقے سے آپ کی رنگت بھی صاف ہو جائے گی۔

دادی اماں کے ٹوٹکے

کیل مہاسے

اگر کیل مہاسے خشکی کے باعث ہوں تو رات سونے سے قبل چہرے پر دودھ کی ملائی ملیں اور کیل مہاسے چکنائی سے ہوں تو پھٹکری پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور دن میں تین چار بار اس کا پانی منہ پر لگائیے۔ کیل مہاسے اس عمل سے ختم ہو جاتے ہیں اور سرخ و سفید رنگت نکل آتی ہے۔

یرقان کیلئے مفید مشورے

یرقان کے لئے سب سے مفید گاجر ہے۔ کسی کھرل میں زرد بادامی گاجریں کھرل کر لیں اور اسے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں۔ اس عرق میں جو دس بارہ تولے ہو۔ ایک تولہ مصری ملالیں۔ صبح و شام اسے پیتے رہیں۔ یرقان ختم ہو جائے گا۔

منڈی بوٹی تازہ لیں اور اسے کوٹ کر اس کا عرق نکال لیں۔ ایک تولہ صبح و شام استعمال کریں، بہت جلد یرقان ختم ہو جائے گا۔

پھوڑے پھنسی کے خاتمہ کیلئے

جس جگہ پھوڑا پھنسی ہو، تل کے تیل اور مرغی کے انڈے کی سفیدی ملا کر اس کا لیپ کر دیں۔ پھوڑا پھنسی

از خود ختم ہو جائے گا۔

قبض

بغیر چھنے آٹے کی روٹی استعمال کیا کریں۔ قبض از خود ختم ہو جائے گا۔ سونف اور گل قند ملا کر کھائیے قبض کا خاتمہ ہو جائے گا۔ انجیر گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں یا دودھ میں بھیگی ہوئی انجیر کھائیے، قبض دور ہو جائے گا۔

دانت کا درد

لہسن کا پانی لیں اور اسے داڑھ یا دانت پر روئی کے پھاہے میں بھگو کر لگائیے اور منہ کو کھلا چھوڑ دیجئے مواد نکل جائے گا اور درد ختم ہو جائے گا۔

جلنے والی جگہ کے آرام کیلئے

اگر جسم کا کوئی حصہ جل یا جھلس جائے تو اسے فوراً ہر روغن کے تیل میں ڈبو دیجئے۔ آبلہ نہیں پڑے گا اور نہ ہی کوئی نشان ظاہر ہو گا۔

چہرے کی شکنیں دور کرنے کیلئے

تازہ عرق لیموں دن میں دو تین بار چہرے پر ملیئے اور پھر کسی عمدہ صابن سے چہرہ دھو ڈالئے ایسا کرنے سے چہرے کی شکنیں دور ہو جائیں گی۔

آنکھ میں چونے کی چھینٹ پڑ جائے تو

چونے کی چھینٹ اگر کسی وجہ سے آنکھ میں پڑ جائے تو پھٹکری پانی میں حل کر کے آنکھ میں ڈال دیں۔ اس علاج سے

بہت جلد آپ بہتر محسوس کریں گے۔

زیادہ چھینکیں روکنے کیلئے

سبز دھنیا سونگھنے سے زیادہ چھینکیں آنا بند ہوتی ہیں۔ اس کا پانی نکال کر سونگھنے سے بھی ایسا ہی عمل ہوتا ہے۔

کپڑوں پر داغ دھبے دور کرنے کے ٹوٹکے

ریشمی کپڑوں پر سالن گر جائے تو آپ اس پر پاؤڈر چھڑک کر تھوڑی دیر بعد برش سے صاف کر دیں نشان غائب ہو جائے گا۔

کپڑوں پر لگے پرانے سالن کے داغ کو دور کرنے کے لئے اس پر گلیسرین لگا کر ۳۰ منٹ تک رہنے دیں

بعد ازاں اسے صابن یا سرف سے دھو لیں، داغ دور ہو جائے گا۔

چکنائی کی جگہ تھوڑا سا ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں اور تھوڑی دیر بعد رگڑ کر جھاڑ دیں۔

چائے جب گرے تو اس پر فوراً نمک چھڑک دیں، داغ نہیں پڑے گا۔

چائے کا داغ گلسرین یا لیموں لگا کر دھونے سے صاف ہو جاتا ہے۔

سیاہی کا داغ دور کرنے کے لئے داغ والی جگہ پر کچا آلو چھیل کر خوب اچھی طرح رگڑیں پھر صابن اور پانی سے دھو لیں۔ اگر کسی کپڑے پر روشنائی کا داغ پکا ہو جائے تو اسے تارپین اور امونیا برابر لے کر لگائیں اور دو تین گھنٹے کپڑے کو اس طرح پڑا رہنے دیں، پھر دھو لیں۔

سفید ریشمی کپڑے نمک ملے نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد سائے میں سکھائیں۔ اس سے ان کی سفیدی دگنی ہو جائے گی۔

چیونگم اتارنے کیلئے لبد اس پہ برف رگڑیں، جب سخت ہو جائے تو اتار لیں۔ آسانی سے اتر جائے گی۔

کام کی باتیں

- سالن بھونتے وقت تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر بھونیں اس طرح سالن خوش رنگ ہو گا۔
- اگر سالن میں نمک تیز ہو جائے تو تھوڑا سا کارن فلور گھول کر ڈالیں دیں۔
- لہسن ادرک باریک پیس کر فریزر میں کیوب کی شکل ڈال دیں (جمائیں) پھر ان کو نکال کر پلاسٹک کی تھیلی

میں رکھ لیں اور ضرورت کے وقت حسب ذائقہ استعمال کریں۔

● نمک دانی میں چاول کے چار دانے ڈال دیں اس طرح نمک ڈھیلے کی شکل میں جم نہیں سکتا۔

● زیرہ سفید بھون کر پیس لیں، دم دیتے وقت سالن میں ڈالیں تو سالن بہت خوشبودار ذائقہ دے گا۔

● بچوں کی روزمرہ کی غذا میں سونف، گاجر اور مصری کا استعمال رکھیں۔ کبھی آنکھوں کی شکایت نہیں ہوگی۔

● چاولوں کو دم دیتے وقت ایک لیموں نچوڑ کر ڈالنے سے ہر دانہ الگ الگ رہتا ہے۔

● کوئی بھی چیز تلنے سے قبل جب کوکنگ آئل گرم کریں گے تو ایک لونگ ڈال دیں۔ تلی ہوئی چیز خوش ذائقہ ہوگی۔

پلکوں کی حفاظت

بعض اوقات پلکیں گرنے لگتی ہیں اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں ایک وجہ تو وٹامن A کی کمی یا میک اپ سے الرجی بھی ہو سکتی ہے اس کے لیے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں لیکن بعض اوقات میک اپ صاف کرنے میں بے احتیاطی بھی اس کی وجہ بن سکتی ہے میک اپ صاف کرتے وقت بہت زور مت لگائیں بالکل نرمی سے صاف کریں اور روئی میں زیتون کے چند قطرے ڈال کر پلکوں پہ لگائیں پلکوں اور آنکھوں پہ لگا مسکارا اور آئی لائنر با آسانی صاف ہو جائے گا۔

ٹانگوں کی تھکن

جب آپ دفتر میں کرسی پہ بیٹھی کام کر رہی ہوں تو

یہ ورزش آرام سے کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ اپنی ٹانگوں کو آگے کی طرف پھیلا لیں اور پیروں کی انگلیوں کو آگے پیچھے حرکت دیں۔ دن میں پانچ بار یہ عمل کریں یہ عمل آپ کے ٹانگوں کی تھکن دور کر کے آرام اور سکون پہنچائے گا۔

گھریلو مفید نسخے

☆ سردیوں میں پاؤں کی ایڑیاں پھٹنے سے بچانے کیلئے سب سے مفید نسخہ یہ ہے کہ شلجم کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ابال لیں۔ اس پانی میں نمک اور سرسوں کا تیل ملا لیں اور پھر اس پانی میں پاؤں بھگوئیں۔

☆ اکثر سردیوں میں ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور کافی بدنما معلوم ہوتے ہیں اس کے لئے گائے کا کچا دودھ

ہونٹوں پر لگا لیں ہونٹ نہیں پھٹیں گے۔

● بیگ بیلٹ یا بریف کیس کو مضبوط کرنے کے لئے پیاز کو دو حصوں میں کاٹ لیں اب بیگ بیلٹ یا بریف کیس کے اوپر طرح ملیں (یہ سب چیزیں چمڑے کی ہوں) خشک ہونے دیں اب کپڑے سے صاف کر لیں دیرپا اور مضبوط ہو جائیں گے۔

● جس کپڑے پر روشنائی کا داغ ہو وہاں کچا آلو رگڑیں جب تک کہ داغ صاف نہ ہو جائے دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جہاں پر روشنائی گری ہو۔ اس حصے کو دودھ میں بھگو دیں۔ داغ اتر جائے تو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

● لوہے کا توا یا کڑھائی کو دھونے کے بعد اس پر تیل مل لیں، زنگ نہیں لگے گا۔ انہیں صاف کرنے کیلئے کپڑے یا اسفنج پر سوڈا لگا کر اس سے توا یا کڑھائی کو دھوئیں

اس احتیاط کے ساتھ کہ ہاتھ نہ لگے۔

● کبھی کبھی سالن میں نمک یا مرچ زیادہ تیز ہو جاتے ہیں ان کی تیزی کم کرنے کے لئے سالن میں ٹماٹر یا دہی ڈال دیں مرچیں کم کرنے کے لئے لیموں بھی نچوڑ سکتے ہیں۔

● کپڑے میں سے استری کے جلے ہوئے نشان دور کرنے کے لئے ٹشو پیپر نشان پر رکھ کر اوپر تین چار قطرے ہائیڈروجن پرآکسائیڈ کے ٹپکائیں اور فوراً کاغذ کے اوپر استری پھیریں۔

● اگر یہ پہچان کرنی ہو کہ انڈہ تازہ ہے یا خراب تو اسے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اگر انڈہ پانی کی تہہ میں بیٹھ جائے تو تازہ ہے اگر سطح پر تیرتا رہے تو خراب ہوگا۔

● شیشے کے گلاس اگر ایک دوسرے میں پھنس

جائیں تو انہیں الگ کرنے کے لئے نچلے والے گلاس کو گرم پانی میں رکھیں تھوڑی دیر بعد علیحدہ ہو جائیں گے۔

6 ہاتھوں پر ہری مرچ کی جلن دور کرنے کیلئے تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگائیں اور تقریباً پانچ منٹ کے بعد ہاتھ دھو لیں۔ اس طرح جلن ختم ہو جائے گی۔

6 تھرماس سے بو دور کرنے کے لئے تھرماس میں ذرا سا سرکہ ڈال کر دھوئیں پھر اسے ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اس سے بو بھی دور ہو جائے گی اور چمک بھی آجائے گی۔

سبزیاں اور انسانی صحت

لہسن تاثیر میں گرم خشک اور قبض کشا ہے فالج لقوہ، دمہ، کھانسی، دل کی کمزوری، سر کے درد، جوڑوں کے درد پرانے بخار میں مفید ہے بلڈ پریشر بڑھا

جلائے تو اسے کم کرتا ہے۔ بلغم اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔

پیاز: وبائی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہچکی کے دوران نمک کے ساتھ اس کا کھانا مفید ہے۔

ٹماٹر: ٹماٹر میں وٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ لاغر مریضوں کیلئے مفید ہے۔ خون صاف اور غذا ہضم کرتا ہے۔ بچوں کیلئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

ادرک: معدے کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں مفید ہے۔ فالج، لقوہ، بلغمی دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔ بادی سبزیوں میں اس کا استعمال مضر اثرات کو ختم کرتا ہے۔

مولی: گردے، مثانہ، ریت اور پتھری کی صورت میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ دیر ہضم اور جگر کے

امراض میں مفید ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

دال کے خواص

دالیں گوشت کا بہترین نعم البدل ہیں۔ ان میں لحمیات اور نشاستہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے یہ عناصر انسانی جسم کی پرورش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ماش کی دال یہ پروٹین کی حامل ہے جسم میں خون گوشت اور چربی بڑھاتی ہے عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے بے حد مقوی ہے۔

مسور کی دال اس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جسم کی پرورش کرتے ہیں۔

چنے کی دال خون صاف کرتی ہے اور بھوک لگاتی ہے

مونگ کی دال | یہ مریضوں کے لئے مفید اور غذائیت سے بھرپور خوراک ہے۔

کچن ٹپس

چاولوں کو کیڑے سے بچانے کے لئے ان میں موٹا نمک اور ثابت ہلدی ڈال دیں۔

پھلوں کو تازہ رکھنے کے لئے ان پر لیموں کا عرق چھڑک دیں۔

آلو کو گلنے سے بچانے کے لئے انہیں پکانے سے پہلے کاٹ کر نمک لگا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں اور پھر ان کو دھو کر ہانڈی میں ڈالیں۔

کام کی باتیں

سردی میں مکھن نرم کرنا۔ سردی کے موسم میں مکھن

جم کر سخت ہو جاتا ہے۔ اسے نرم کرنے کے لیئے ایک کھلے
منہ کے پیالے میں گرم پانی بھر کر مکھن کی ٹکیہ ڈال دیں چن
سیکنڈ میں مکھن نکال کر سلائس پر لگا لیں اگر سالن پکا رہی
ہوں تو دیگچی کے ڈھکن پر مکھن کی ٹکیہ رکھ دیں۔

ادرک تازہ رکھنا:۔ گملے کی مٹی میں ادرک دبا
کر پانی چھڑک دیں۔ حسب ضرورت نکالیں۔ ادرک
صاف اور تازہ رہے گی۔

اچار خراب ہونے سے بچائیں

اچار میں چند قطرے لیموں ڈال کر رکھ دیں یہ
سال بھر تک خراب نہیں ہوگا خواہ سبزیوں کا اچار ہو یا
آم کا۔

اناج کو کیڑوں سے محفوظ رکھیں

جو خواتین
مہینے بھر

کا اناج خریدتی ہیں، انہیں عموماً پریشانی ہوتی ہے کہ اناج کے ڈبوں میں چیونٹیاں، لال بیگ، وغیرہ بھر جاتے ہیں اناج کو کیڑے مکوڑوں سے بچانے کے لئے آسان ترکیب یہ ہے کہ چاول، دال، آٹے وغیرہ کے ڈبوں میں ایک دو تیز پات ڈال دیں۔ آپ کا اناج کیڑوں سے محفوظ رہے گا

پیاز کاٹتے وقت آنسو نہیں نکلیں گے

مطلوبہ تعداد میں پیاز لے کر کاٹنے سے آدھ گھنٹہ قبل ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ کاٹتے وقت اس کا رس آپ کی آنکھوں میں جائے گا نہ آنسو بہیں گے۔

مرجھائی ہوئی گاجریں کو تازہ رکھیں

گاجروں کو برف کے سرد پانی میں ڈال کر فریج میں رکھ

دیں۔ جب پکائیں فریج سے نکالیں۔ یہ تازہ ملیں گی۔

چقندر زیادہ عرصہ رکھنا

اگر آپ کو چقندر پسند ہیں اور انہیں زیادہ دنوں تک رکھنا چاہتی ہیں تو صاف تھیلی میں روئی کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ آپس میں ملنے نہ پائیں۔ حسب خواہش نکال کر پکائیں۔

سالن میں زیادہ نمک کم کر سکتی ہو

ایک انگارہ پانی میں ڈالیں، اس کی سنسناہٹ باقی ہو تو فوراً سالن میں ڈال دیں، یا پھر ایک کوئلہ اخروٹ کے برابر ڈال دیں۔ دس منٹ بعد نکال کر پھینک دیں نمک کم ہو جائے گا۔

کچن ٹپس

ہر خاتون کو کچن کے مختلف کاموں کے درمیان چھوٹے چھوٹے مسئلے درپیش ہوتے ہیں جن کا اگر مناسب حل مل جائے تو خاتون خانہ چھوٹی چھوٹی پریشانیوں سے بچ سکتی ہیں، مثلاً بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ گھر میں کوئی فنکشن یا دعوت کا اہتمام ہو تو خاتون خانہ کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ بہترین برتنوں میں کھانا پیش کیا جائے۔ اکثر کانچ کے گلاس صفائی کے دوران ایک دوسرے میں پھنس جاتے ہیں اور بہت مشکل سے علیحدہ ہوتے ہیں بعض اوقات تو گلاس زور آزمائی کے نتیجے میں ٹوٹ بھی جاتے ہیں جب ایسی صورت حال پیش آجائے تو ایک برتن میں گرم پانی ڈال کر گلاس اس میں رکھ دیں اور اوپر کے گلاس میں ٹھنڈا پانی ڈال دیں، گلاس علیحدہ ہو جائیں گے۔

جب گھر میں اچانک مہمان آجائیں اور ان کے لئے کھانا تیار کرنا ہو تو ایسے میں لہسن چھیلنا بھی دشوار امر ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ لہسن کو گرم پانی میں ڈال دیں تقریباً ایک منٹ بعد اس کا چھلکا اتار لیں، آسانی سے اتر جائے گا

اسی طرح پیاز براؤن کرنے سے پہلے گھی گرم کر کے چٹکی بھر نمک ڈال دیں پھر پیاز ڈالیں اس طرح پیاز جلد براؤن ہو گی۔

پلاسٹک کے برتن میں زیادہ استعمال ہونے کی وجہ سے براؤن داغ پڑ جاتے ہیں جو کہ دیکھنے میں نہایت بدنما لگتے ہیں۔ ان داغوں کو ختم کرنے کے لئے ابلے ہوئے پانی میں دو چائے کے چمچے نمک ڈال کر کپڑے دھونے کا سوڈا ڈال دیں اور برتن اس پانی میں ڈبو دیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو برتن نکال کر عام طریقے سے دھو لیں۔

جرمن سلور کے برتن کچھ عرصے استعمال کے بعد ماند

پڑ جاتے ہیں ان پر دوبارہ چمک لانے کے لئے ماربل پاؤڈر یا چاک پیس کر نمک شامل کر کے برتن پر کسی نرم کپڑے کی مدد سے رگڑیں۔ برتن دوبارہ چمک جائیں گے۔

اگر چاول پکانے کے دوران نرم پڑ جائیں تو ایک پورے اخبار کی تہہ کر کے ڈھکن کے نیچے رکھ دیں، نرم چاول ٹھیک ہو جائیں گے۔

مٹی کی ہانڈی کو دیر پا بنانے کے لئے سرسوں کا تیل اور نمک ڈال کر پوری ہانڈی پر لگا دیں اور ۲۴ گھنٹے بعد استعمال کریں۔

کپ سے چائے کا داغ ختم کرنے کے لئے نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر ڈال دیں اور نرم کپڑے سے رگڑتے کے بعد دھو دیں۔

سالن بنانے کے لئے پیاز جل جائے اور سالن کی رنگت

سیاہ ہو جائے تو آدھا کپ دودھ ڈال کر دوبارہ پکائیں تو سالن کا رنگ ٹھیک ہو جائے گا۔

جس برتن میں گوبھی یا مچھلی کا سالن پکایا جائے برتن دھونے کے باوجود اس میں سے مہلک آتی ہے تو اس کا بہترین حل یہ ہے کہ پانی میں ۲ بڑے چمچے سرکہ کے ملا دیں اور پھر برتن دھولیں، ناگوار بو ختم ہو جائے گی

اگر سالن میں مرچ زیادہ ہو جائے تو اس سے پہلے کہ آپ کے گھر میں ہنگامہ ہو، آپ فوراً ایک لیموں کا جوس ڈال دیں یا ایک پیاز براؤن کر کے پیس کر ملا دیں، اس سے مرچ کم ہو جائے گی اور آپ ٹینشن سے بچ جائیں گی۔

گھریلو چٹکلے

دقت طلب کام، منٹوں میں نمٹانے کیلئے چند مفید

مستورے۔

٭ تانبے کے برتنوں کو صاف کرنے کے لئے انہیں سرکے کے لیموں کے آمیزے سے رگڑیں۔

٭ کیک کے خوبصورت ٹکڑے کرنے کے کیلئے دھاگے کا ٹکڑا لے لیں۔ اب اس کے دونوں سروں اس طرح مضبوطی سے رگڑیں کہ دھاگا تن جائے۔ اب اس تنے ہوئے دھاگے کی مدد سے آپ کیک کے خوبصورت ٹکڑے کرسکتی ہیں۔

٭ اکثر اوقات کھانے کی بو کمرے میں بسی رہتی ہے، اسے دور کرنے کے لئے کمرے کے بلب اور ٹیوب لائٹس پر ایسے پرفیوم کا اسپرے کر دیں۔ اب بلب یا لائٹ آن کر دیں کمرے سے بو دور ہو جائے گی۔

٭ لکڑی کے فرنیچر پر پڑنے والی خراشوں کو لیموں کے تیل اور سگار کی راکھ کا پیسٹ بنا کر فرنیچر پر آہستہ آہستہ رگڑیں

خارشیں دور ہو جائیں گی۔

• کچن میں برتن دھوتے ہوئے کھانے اور سبزیوں کے چھوٹے ٹکڑے سنک کی نالی میں پھنس جاتے ہیں جس کے باعث پانی کے گزرنے کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔ اس کا سب سے آسان اور آزمودہ حل یہ ہے کہ کپڑے دھونے والے سوڈے کا ایک بڑا چمچہ نالی کے سوراخ پر ڈالیں اور اس پر گرم پانی ڈال دیں، نالی صاف ہو جائے گی اور سنک میں برتن دھوتے ہوئے پانی جمع نہیں ہو گا۔

• بعض اوقات بے خیالی میں سالن جل جاتا ہے کبھی کبھار تو اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ دیگچی کا صاف ہونا ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک آسان حل یہ ہے کہ جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں اور ساتھ ہی ایک پیاز ڈال دیں، چند ابال آنے کے بعد اتار

لیں اور پانی گرا دیں۔ تمام جلے ہوئے ذرات نرم ہو کر اتر چکے ہوں گے، اب دیگچی دھو لیں۔

۶ برف کی ٹرے اکثر فریزر میں اس طرح چپک جاتی ہے کہ اسے نکالنا مشکل ہو جاتا ہے اگر برف کی ٹرے کے نیچے WAX PAPER یا FOIL بچھا دیا جائے تو ٹرے آسانی سے نکل آئے گی۔

۶ ٹماٹر اگر رکھے رکھے بہت نرم ہو گئے ہوں تو ان کو نمک ملے پانی میں گھنٹہ بھر کے لئے ڈبو دیں۔

۶ سلاد کے پتے بہت جلد باسی ہو جاتے ہیں انہیں دوبارہ تازہ کرنے کے لئے ایک پیالی میں ٹھنڈا پانی ڈال کر ایک ٹیبل اسپون لیموں کا رس ڈالیں اور سلاد کے پتے آدھ گھنٹے کے لئے ڈبو کر رکھ دیں اور پھر نکال کر جھٹک دیں پتے دوبارہ تر و تازہ ہو جائیں گے۔

سبزیاں اور انسانی صحت

گاجر: ۔ اس کا استعمال خون کی کمی کو دور کرتا اور آنکھوں کی بینائی کے لئے فائدہ مند ہے۔

پیاز: ۔ بھوک بڑھاتے اور ہاضمہ درست کرنے کے لئے بہترین ہے۔

ٹماٹر: ۔ اس میں کئی قسم کے حیاتین پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے۔

پالک: ۔ جگر کے لئے مفید، زود ہضم اور قبض کشا ہے۔

کریلا: ۔ فالج اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہے۔

شلجم: ۔ زود ہضم اور قبض کشا ہے، صاف اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔

آزمودہ نسخے

عموماً چینی میں چیونٹیاں ہو جاتی ہیں اس لیے چینی سے چیونٹیوں کو دور رکھنے کے لئے پانچ کلو چینی کے ڈبے میں دو لونگ ڈال دیں زیادہ چینی ہو تو لونگوں کی تعداد بڑھا دیں ڈبے میں چیونٹیاں نہیں ہوں گی۔

پلاسٹک کی بالٹی، ٹب، مگ، بوتلیں وغیرہ معمولی استعمال کے بعد میلی ہو جاتی ہیں اور صابن سے دھونے پر بھی صاف نہیں ہوتیں اس کے لئے ایک کپڑے میں تھوڑا مٹی کا تیل لگا کر اس سے پلاسٹک کے برتن صاف کریں اس کے بعد صابن اور پانی سے دھو کر تھوڑی دیر دھوپ میں رکھ دیں اگر پلاسٹک کے جگ، گلاس یا فریج کی بوتلیں وغیرہ میلی ہو کر پیلی ہو جائیں تو نیم گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے دھوئیں برتن اجلے سفید ہو جائیں گے۔

سردیوں میں پیروں کی انگلیوں کا سرخ ہو کر سوج جانا ایک عام شکایت ہے اس شکایت کو دور کرنے کے لئے دیسی شلجم ابال لیں شلجم کے پانی میں نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر پیروں کو اس میں ڈبوئے رکھیں اور اُبلے ہوئے شلجم آہستہ آہستہ انگلیوں پر ملیں تھوڑی دیر کے بعد پیروں کو خشک کر کے کپڑے میں لپیٹ کر سو جائیں پھٹی ہوئی ایڑیوں پر بھی ابلے ہوئے شلجم ملیں دو تین دن کے بعد ٹھیک ہو جائیں گی۔

گھریلو ٹوٹکے

٭ کپڑوں کو نیل دینے سے پہلے پانی میں چٹکی بھر نمک ملا دینے سے کپڑوں پر نیل کے دھبے نہیں آئیں گے۔

٭ انڈا ابالتے وقت پانی میں تھوڑا سا نمک ملانے سے انڈا جلدی اُبل جائے گا۔

- انڈا تلنے سے پہلے گھی میں چٹکی بھر نمک ڈال دیں انڈا بالکل نہیں چپکے گا۔
- کین کی بنی ہوئی ٹوکریاں پانی میں نمک ملا کر دھونے سے نئی ہو جاتی ہیں۔
- اگر آپ اپنے بالوں کو لمبا اور گھنا کرنا چاہتی ہیں تو انہیں چقندر کے اُبلے ہوئے پانی سے دھوئیں۔
- آپ کی جلد چکنی ہے اور اس کی وجہ سے دانے نکل آتے ہیں تو آپ ایک چمچہ بیسن میں تھوڑا سا لیموں کا رس عرق گلاب کے عرق میں ملا کر پیسٹ بنائیں اور صرف اسی سے منہ دھوئیں۔
- چہرے کے میل کچیل کو صاف کرنے اور جھریاں دور کرنے کے لئے روزانہ دس منٹ ٹماٹر کی قاشیں ملیں، اس سے چہرے کے مساموں میں موجود میل کی صفائی ہو جاتی ہے اور

جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں۔

☆ آپ کے دانتوں میں چمک ختم ہو گئی ہے اور وہ پیلے ہو گئے ہیں تو انہیں لیموں کے چھلکے میں تھوڑا سا سوڈا ملا کر دانتوں پر ملیں۔

☆ رنگ کو سرخ سفید کرنے کے لئے تھوڑے سے دودھ میں زعفران ملا کر لگائیں۔

☆ آپ کی آنکھیں پیلی یا لال رہتی ہیں تو ان کے لئے ایک نسخہ یہ ہے کہ آپ بازار سے ایک چھوٹی بوتل میں بادام کا تیل خریدیں۔ ایک چمچہ بادام کا تیل، عرق گلاب اور شہد تھوڑا تھوڑا لے کر مکس کر لیں اور دو روئی کے پیڈ بنا کر ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر کے اسے آمیزے میں ملا کر پندرہ منٹ آنکھوں پر رکھیں، آپ کی آنکھوں کی سرخی اور پیلاہٹ ختم ہو جائے گی۔

- آپ کی جلد خشک ہے تو آپ یہی آنکھوں والا نسخہ استعمال کریں بادام کا تیل شہد اور عرق گلاب کو ملا کر چہرے پر لگائیں دس سے پندرہ منٹ کے لئے۔
- بعض خواتین کی آواز بہت بھاری یا بہت باریک ہوتی ہے آواز میں کھنک اور آنکھوں میں چمک پیدا کرتے کے لئے سونف اور شہد کا ہے بہ گاہے چباتی رہیں۔
- اسٹیل کے دو چمچے ٹھنڈے پانی سے دھوکر رات کو فریزر میں رکھ دیں، صبح ہونے پر آنکھوں سے لگائیں تو آنکھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔
- آلو کے قتلے بند آنکھوں پر رکھنے سے بھی آنکھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔
- آنکھوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے نیلا آئی لائنر استعمال کریں۔

٭ آنکھوں کی تھکن اتارنے کے لئے چہرہ ٹھنڈے یخ پانی میں ڈبو کر آنکھیں کھول دیں۔

٭ تین چار چقندر لے کر اُبالیں، ٹھنڈے ہوتے پر تھوڑی سی بالائی شامل کر لیں اور چہرے پر ۲۰ منٹ تک لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں، چہرے کی جھریوں اور جھائیوں کے لئے مفید ہے۔

٭ خشک موسم میں جلد کو نرم رکھنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی اچھا اور بغیر خوشبو والا تیل لے کر چہرے کا مساج کریں۔

٭ رات کو ہمیشہ کمر کے بل سوئیں تاکہ آپ کا چہرہ جھریوں سے بچا رہے۔

٭ فیس پاؤڈر، کسی خشک برتن میں جو کا آٹا، چاول کا آٹا اور مکئی کا آٹا ملا کر اس وقت تک بھونیں جب تک آپ کا

من پسند رنگ نہ آجائے، اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور استعمال کریں۔

● کلینزر: گندم کا آٹا دو کھانے کے چمچے، شہد ۲ کھانے کے چمچے اور دودھ ۲ کھانے کے چمچے ملا کر آمیزہ سا بنا لیں۔ ۳۰ منٹ چہرے اور گردن پہ لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ بہترین کلینزر رہے گا۔

● بالوں میں قدرتی رنگ اور چمک پیدا کرنے کے لئے اخروٹ کے چھلکوں کو پانی میں ابال لیں اور اس میں تھوڑی سی مہندی ملا کر بالوں میں لگائیں۔

● بال شیمپو کرنے کے بعد سرکے سے دھونے سے بھی بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے۔

بادام کے فوائد

بادام کو عربی میں لوز احلو، فارسی میں بادام شیریں

سندھی میں بادامی اور انگریزی میں ALMOND کہتے ہیں۔ مشہور عام میوہ ہے اس کا رنگ باہر سے سفید سرخی مائل اور مغز سفید ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم وتر درجہ اول ہے اس کی مقدار خوراک تقریباً ۱۲ دانے روزانہ ہیں۔ اس کا ذائقہ شیریں و خوش مزہ ہوتا ہے۔ بادام سے روغن بھی نکالا جاتا ہے۔ جس کی اپنی افادیت ہوتی ہے بادام روغن کی خوراک ایک تولہ تک ہے۔ بادام کی دو اقسام ہیں۔ ایک بادام شیریں اور دوسری بادام تلخ ہے بادام کڑوا اندرونی طور پر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ کڑوے بادام زیادہ تر چہرے کے رنگ کو نکھارنے اور چھائیاں دور کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا روغن نکال کر سماعت بڑھانے کے لئے کانوں میں ڈالا جاتا ہے۔ جوؤں کو مارنے کے لئے اس کی سر پر مالش کی

جاتی ہے۔ دوسری قسم بادام شیریں ہے جس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

بادام شیریں کے فوائد

۱۔ بصارت کو فائدہ دیتا ہے۔
۲۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے اور حافظہ کو بڑھاتا ہے
۳۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔
۴۔ خشک کھانسی اور مثانہ کی خراش میں مفید ہے۔
۵۔ یہ ملین شکم ہے۔ سینہ اور طبیعت کو نرم کرتا ہے
۶۔ روغن بادام کا ایک چمچہ ہمراہ دودھ رات سوتے وقت لینا دائمی قبض کو دور کرتا ہے۔
۷۔ اگر حاملہ عورتیں ساتویں ماہ سے ایک چمچہ چائے والا روغن بادام رات کو سوتے وقت پینا شروع کریں تو

بچے کی پیدائش میں سہولت ہوتی ہے۔

۸ ۔ قوت باہ کو مضبوط کرتا ہے اور منی بھی پیدا کرتا ہے

۹۔ قولنج کو مفید ہے

۱۰ ۔ معدہ اور اعصاب کو قوت بخشتا ہے۔

۱۱ ۔ روغن بادام کے استعمال سے پیشاب کا درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے روغن بادام کی مالش مفید ہوتی ہے۔

۱۲ ۔ ذیابیطس (شوگر) کے مریض کے لئے بادام انتہائی مفید ہے۔

۱۳ ۔ بادام کو زود ہضم کرنے کے لئے ایک دو الائچی کے دانے ڈال کر استعمال کرنا چاہیئے۔

۱۴ ۔ بادام روغن بچوں کے بہت سے امراض میں مفید ہے

۱۵ ۔ کان، ناک اور منہ وغیرہ کی خشکی رفع کرنے کیلئے

بادام روغن استعمال مفید ہے۔

۱۶۔ شکر (چینی) کے ساتھ ملا کر کھانے سے بادام زود ہضم ہو جاتا ہے۔

۱۷۔ بادام کو گوشت یا دال میں پکا کر بھی کھایا جاتا ہے اس سے کھانا لذیذ بنتا ہے۔

۱۸۔ خالی معدہ بادام کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے ایسی صورت میں ساتھ چینی ضرور ملا لینی چاہیئے۔

۱۹۔ بادام کا استعمال مالیخولیا اور جنون میں بے حد مفید ہے

۲۰۔ بادام معدے، دماغ اور جگر کو قوت بخشتا ہے اور خشکی دور کرتا ہے۔

۲۱۔ بادام کے چھلکوں کی راکھ منجن میں ملا کر یا ویسے ہی دانتوں سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

۲۲۔ مغز بادام کا مربہ مقوی باہ، مولد خون اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

۲۳۔ اگر اکیس عدد بادام روزانہ چبا کر کھائیں جائیں تو آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

۲۴۔ بادام کو اگر ہم وزن انجیر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو قبض دور ہو جاتا ہے۔

۲۵۔ بادام کے درخت کے تازہ پتے پیس کر پینے سے اسہال کے ذریعے پیٹ کے کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں

۲۶۔ نظر کی کمزوری میں بادام کو پیس کر چاٹنا بھی مفید ہے

۲۷۔ مغز بادام، مغز کدو، مغز تربوز، الائچی خورد، نشاستہ ہر ایک سات ماشہ دودھ میں رگڑ کر چھان کر دو تولہ چینی اور دو تولہ گھی ملا کر جوش دے کر پلانے سے دماغی طاقت آتی ہے۔

۲۸۔ مغز بادام کو رات بھگو دیں صبح کو اچھی طرح چھیل کر پیس لیں اور پھر حسب ضرورت دودھ ملا کر پلانے سے دماغی کمزوری اور ضعف باہ دور ہو جاتی ہے۔

۲۹۔ مثانہ اور سوزاک کے امراض میں بے حد مفید ہے

۱

OLIVE

زیتون کے فوائد

زیتون کے درخت دنیا کے کچھ ممالک میں زیادہ پائے جاتے ہیں، اس کا رنگ سبز سیاہ اور سرخ ہوتا ہے۔ ذائقہ قدرے کسیلا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج جنگلی و بستانی خام سرد خشک لیکن پختہ گرم اور خشک ہوتا ہے، جبکہ روغن زیتون کا مزاج گرم اور تر ہے، پاکستان میں بلوچستان میں روغن زیتون ملتا ہے زیتون کی مقدار خوراک تو ماشہ سے ایک تولہ ہے۔ زیتون اور

روغن زیتون کے بے شمار فوائد ہیں جن میں اہم درج ذیل ہیں۔

۱۔ قرآن مجید میں زیتون اور روغن زیتون کا ذکر بار بار آتا ہے۔ سورۃ الانعام آیت نمبر ۱۰۰ اور آیت ۱۴۴ میں زیتون کو کھانے کی طرف اشارہ ہے کہ خوب کھاؤ مگر ضائع نہ کرنے کی تاکید بھی ہے۔ اس کے علاوہ سورہ النحل آیت نمبر ۱۱ میں بھی زیتون کا ذکر ہے اور روغن زیتون کے بارے میں اشارہ سورہ النور میں فرمایا گیا ہے (سورہ النور آیت ۳۵) اللہ تعالیٰ اپنے نور کی مثال میں ایک ایسے چراغ کو بیان کرتا ہے جس کے اوپر قندیل چڑھی ہو۔ چراغ کو روشنی کے لئے توانائی زیتون کے مبارک درخت کے تیل سے حاصل ہوتی ہے۔

زیتون کے تیل والا یہ درخت نہ تو مشرق میں ہے اور نہ مغرب میں۔ قریب ہے کہ یہ تیل اپنے آپ ہی روشنی دینے لگے اور اس عمل کے لئے خواہ اسے شعلہ نہ بھی

لگایا گیا ہو اس سے مراد درخت ایسی صورت میں ایستادہ ہے کہ سورج کی روشنی طلوع سے غروب تک اس پر کھل کر پڑتی ہے اور پھر ایک ایسا تیل پیدا کرتا ہے جو پاک صاف اور چمک دار ہوتا ہے۔

سورہ المومنون آیت نمبر ۲۰ اور سورہ التین آیت نمبر ۴،۱ میں بھی زیتون کا ذکر ہے۔ بلکہ اللہ تعالیٰ نے اس کی قسم کھائی ہے۔ اس کے علاوہ قرآن پاک میں کئی جگہوں پر زیتون کے تیل، زیتون کے باغات اور خاص طور پر باغوں میں انگور انجیر، انار اور شہد کا ذکر ہے۔ قرآن مجید کے علاوہ توریت اور انجیل مقدس میں بھی زیتون کا ذکر ہے۔ آپ زیتون کی اہمیت کا اس سے اندازہ لگالیں کہ اللہ تعالیٰ نے اس پھل کی قسم کھائی ہے۔

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کا

کا فرمان ہے کہ، ترجمہ۔ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

۲) بدن کو گرم کرتا ہے۔

۳۔ پتھری کو توڑتا ہے اور پیشاب کو جاری کرتا ہے پتھری کے لئے ایک تولہ روغن زیتون ہمراہ دودھ پینا ہوتا ہے۔

۴) قوت باہ کو مضبوط کرتا ہے اور دیگر اعضاء کو قوت دیتا ہے۔

۵۔ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض کشا ہے۔

۶) اس کا شیرہ بطور رحم رکھنا خواتین کی بیماری سیلان رحم میں بے حد مفید ہے۔

۷) سر درد کی صورت میں اگر پیشانی پر لیپ کیا جائے تو سر درد دور ہو جاتا ہے۔

۸۔ پتے کی اندرونی پتھریوں کو حل کر کے نکالتا ہے ایسی

میں کھانا روغن زیتون میں پکا کر کھانا چاہیئے، پتے کی سوزش کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

۹۔ جلدی بیماریوں میں عام طور پر اور داد میں خصوصاً مفید ہے۔ زیتون کے تیل کو بیرونی طور پر ان بیماریوں میں استعمال کرنا ہوتا ہے۔

۱۰۔ دل کے ان امراض میں جن میں چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔ وہاں پر زیتون کے تیل کا استعمال بے حد مفید ہے۔

۱۱۔ چند قطرے زیتون کے پتوں کے رس کو گرم کر کے شہد ملا کر کان میں ٹپکانے سے کان کی پھنسی، میل کی زیادتی اور اس سے پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے۔

۱۲۔ روغن زیتون کی اگر ایک سلائی آنکھ میں لگائی جائے تو آنکھوں کی سرخی ختم ہو جاتی ہے۔

۱۳۔ روغن زیتون کو باقاعدگی سے سر پہ لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور جلدی سفید بھی نہیں ہوتے یہاں تک کہ سر کے بال میں خشکی بھی دور ہو جاتی ہے۔

۱۴۔ جوڑوں کے درد، وجع المفاصل اور عرق النساء میں روغن زیتون کی مالش بے حد مفید ہے۔

۱۵۔ چہرے کے رنگ کو زیتون کا استعمال نکھارتا ہے۔

۱۶۔ تپ دق میں روزانہ تین اونس روغن پینا بے حد مفید ہے، دو ماہ تک روغن زیتون پینا ضروری ہے انشاء اللہ پوری طرح شفا ہو جاتی ہے۔

لیموں حسن وصحت کا ضامن

لیموں اور دودھ کی مدد سے اپنے حسن جمال میں چار چاند لگائیے

آج کل خواتین میک اپ کے لئے ان کمپنیوں کا سامان استعمال

کرنا باعث فخر سمجھتی ہیں جو کہ اپنے مشہور ٹریڈ مارک رکھتے ہوں لیکن یہ کوئی بہت پرانی بات نہیں جب ہماری خواتین اپنے حسن و جمال کو برقرار رکھنے کے لئے قدرتی ذرائع کا سہارا لیتی تھیں اور اب ہم میں سے بہت سی خواتین ایسی ہیں جو خوبصورتی کے لئے ان ہی ذرائع کو استعمال کرتی ہیں ہم خواتین کی سہولت کے لئے کچھ ایسے طریقے دے رہے ہیں جن کو استعمال کر کے وہ اپنے حسن و جمال کو نہ صرف برقرار رکھ سکتی ہیں۔

لیموں کی خاصیت اور خوبیاں

لیموں ایک ایسا پھل ہے جو آسانی سے دستیاب ہو جاتا ہے اور جس کی خاصیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ یہ سنہرے رنگ کا ایک خوبصورت اور نہایت سستا پھل ہے۔ لیموں آپ کے سراپے کو خوبصورت اور دلکش

بنانے کی تمام خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔

بہت زیادہ چکنی جلد کیلئے

ایک لیموں کا عرق نکال لیں اور اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں دونوں کو مکس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

آنکھوں کی تھکن دور کرنے کیلئے

چار چمچے لیموں کا جوس لیں اور اسے ٹھنڈے پانی میں ملا لیں۔ کاٹن کے کپڑے کو اس پانی میں بھگو کر اپنی بند آنکھوں پر دس منٹ تک رکھیں یہ عمل آپ کی آنکھوں کی تھکن دور کرنے میں بہت موثر ثابت ہو گا۔

بدرونق جلد کیلئے

آدھا چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل آپ کی جلد کو رونق بخشے گا۔

کھلے ہوئے مسام کو کم کرنے کیلئے

اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں تو پریشان ہونے کی بات نہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ یہ مسام کم ہو جائیں تو لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

گرتے ہوئے بالوں کیلئے

ایک لیموں کا رس نکالیں اور چار چمچ ناریل کا پانی

لیں دونوں کا آمیزہ بنائیں اس کو سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں۔ پھر سر دھو لیں۔ اس عمل کو ہر ہفتہ دہرائیں جب تک کہ بال گرنا بند نہ ہو جائیں۔

رف اور خشک جلد کیلئے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں کا رس اور چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں۔ اس آمیزے کو اپنے چہرے پر اس طرح تک لگا رہنے دیں جب تک کہ خشک نہ ہو جائے یعنی جب تناؤ محسوس ہونے لگے تو ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

چہرے کی دلکشی میں اضافے کیلئے

ایک چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ

کھیرے کا رس اور ایک چمچہ گاجر کا رس لیں تینوں کو آپس میں یکجان کر لیں اور چہرے پر لگا لیں پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ یہ عمل آپ کی دلکشی میں اضافے کا سبب بنے گا۔

دانتوں کی چمک کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے دانت صاف اور چمکدار رہیں تو ہفتے میں ایک دفعہ لیموں کے رس میں تھوڑا نمک ملا کر اپنے دانت صاف کریں۔

سر کی جوؤں کے خاتمے کیلئے

دو چمچے لیموں کا رس لیں اور اس کے ہم مقدار ادرک کا رس ملائیں۔ یہ آمیزہ ہلکا ہلکا اپنے سر کی جلد پر ملیں۔ یاد

رکھیں کہ یہ عمل رات کو کریں۔ اور سر کو کسی ملائم کپڑے سے باندھ لیں۔ صبح سر کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں انشاءاللہ جوؤں سے نجات مل جائے گی۔

بھورے تلوں سے نجات حاصل کریں

دو بادام چھیل کر پیس لیں اور ایک انڈے کی سفیدی کے ساتھ جس میں آدھا چمچہ لیموں کا رس ملا ہو ان اشیاء کا آمیزہ بنا لیا جائے۔ پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں اس کے بعد پہلے گرم پانی سے چہرہ دھوئیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

ان تمام تراکیب کے علاوہ آپ روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے اگر اپنی خوراک میں لیموں کا استعمال کریں گی تو اس کے اندر کی موجود تیزابیت کا عنصر نہ صرف آپ کے

زخموں کو جلد بھرے گا، آپ کے دانتوں کو صاف ستھرا رکھے گا بلکہ آپ کے بال، آپ کے ناخن اور آپ کی جلد کی ہیئت کو بہتر طور پر برقرار بھی رکھے گا۔

دودھ سے جلد کی خوبصورتی اور توانائی برقرار رکھیں

جس طرح لیموں سے آپ اپنی جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہیں اور اسے برقرار رکھ سکتی ہیں بالکل اسی طرح دودھ بھی ایک ایسا قدرتی ذریعہ ہے جس کی مدد سے آپ اپنی جلد کو مزید دلکش، خوبصورت اور توانا بنا سکتی ہیں۔

جلد کو صاف اور ملائم رکھنے کے لئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے چہرے کی جلد صاف اور

ملائم رہے تو صرف دودھ میں کاٹن کا کپڑا بھگوئیں اور چہرے پر لگائیں آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں یہ عمل آپ کے چہرے کی جلد کو صاف اور ملائم رکھے گا۔

دو چمچے دودھ میں آدھا چمچہ نمک ملالیں۔ اور اس کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں صبح اٹھ کر منہ دھولیں یہ عمل آپ کے چہرے کو پھول کی پتی کی طرح ملائم اور صاف رکھے گا

رنگ نکھارنے کیلئے

اگر آپ اپنے چہرے کی رنگت نکھارنا چاہتی ہیں تو دو بادام تھوڑے سے دودھ میں پیس لیں سوتے وقت چہرے پر لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

کالی اور پھیکی رنگت کی بہتری کیلئے

رات کو تھوڑی سی چنے کی دال

دودھ میں جگوئیں اور دوسری صبح پیس کر اس میں تھوڑا سا ہلدی کا پاؤڈر اور چند قطرے لیموں کا رس ملالیں۔ اس آمیزے کو آدھے گھنٹے کے لئے چہرے پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

چمکدار اور روشن جلد کیلئے

ایک چمچہ دودھ لیں، اس میں آدھا چمچہ گاجر کا رس آدھا چمچہ نارنگی کا رس اور تھوڑا سا شہد ملالیں اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں پندرہ منٹ کے لئے پھر نارمل پانی سے چہرہ دھولیں۔

دوران خون تیز کرنے کیلئے

جلد کو ملائم اور خوبصورت بنانے کے لئے دوران جلد کو

پر جہاں دوران خون کم ہو گیا ہو ایک چائے کا چمچہ مسور کی دال لیں ایک چمچہ زیتون کے تیل میں اتنا تلیں کہ وہ سرخ ہو جائے پھر اس کو پیس کر دودھ میں ملا لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر استعمال کریں اس وقت تک لگا رہنے دیں جب تک تناؤ پیدا نہ ہو جائے پھر آہستہ آہستہ مل کر اتار لیں اور پانی سے چہرہ دھو لیں۔

جلد کی صفائی کے لئے

صندل کی لکڑی کو پیس کر دودھ میں ملا کر آمیزہ بنا لیں اور اس میں چوتھائی چمچہ ہلدی کا پاؤڈر بھی ملا لیں۔ اس آمیزے کو بیس منٹ تک اپنے چہرے پر لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

خارش سے نجات کیلئے

خارش سے نجات کے لئے ایک چمچہ زرد رلائی کو پیس کر دودھ کے ساتھ ملا کر آمیزہ بنا لیں پھر اس میں دودھ کی بالائی بھی شامل کر لیں۔ اس آمیزہ کو بیس منٹ تک متاثرہ جگہ پر لگا رہنے دیں۔ یہ آمیزہ داغ، دھبے دور کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اچھی جلد حسن کی علامت

آپ کی جلد بے داغ ہو تو چہرے پر خوبصورتی کی دمک نمایاں نظر آتی ہے

خوبصورت جلد حسن کی بنیاد ہے آپ کی کشادہ آنکھیں اور دلکش نقوش آپ کا ساتھ اسی وقت دیں گے جبکہ آپ کی جلد خوبصورت ہو بعض خواتین کے نقش بہت پرکشش

نہیں ہوتے مگر ان کی جلد اگر صاف اور بے داغ ہو تو چہرے پر خوبصورتی کی دمک نمایاں نظر آتی ہے مگر ضرورت اس امر کی ہے کہ کیا آپ اپنی جلد کے مزاج سے واقف ہیں ؟

ہماری خواتین کا یہ بہت بڑا المیہ ہے کہ وہ رسائل و جرائد میں چھپنے والے ٹوٹوں یا ٹوٹکوں پر بے سوچے سمجھے بغیر عمل پیرا ہوتی ہیں کہ وہ ان کی جلد سے مطابقت رکھتے بھی ہیں یا نہیں ۔ مثال کے طور پر آپ کے چہرے کی جلد چکنی ہے اور آپ نے ایک رسالے میں دودھ کی بالائی کے فوائد پڑھ لئے اور موسم گرما میں چکنی بالائی استعمال کر لی تو آپ جانتی ہیں کہ اس کا فوری اثر کیا ہو گا؟ بہت برا محض دو تین بار بالائی استعمال کرنے سے آپ کی جلد پر دانوں کے حسین شاہکار بنیں گے کہ آپ انگشت

بدنداں رہ جائیں بشرطیکہ آپ کی جلد خشک ہو اسی طرح آپ نے اکثر رسائل میں کھیرے کے استعمال اور کھیرے کے ماسک کے بارے میں پڑھا ہوگا ممکن ہے آپ نے عمل بھی کیا ہوگا اور نتائج بھی اچھے نکلے ہوں اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کی جلد کھیرے سے میچ کر گئی لیکن دوسری طرف کھیرے کے استعمال کا بھیانک انجام بھی موجود ہے اور وہ ہے چہرے کے مسامات کا کھل جانا یہ بہت تکلیف دہ بات ہے آپ کی ناک اور حلقوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے سوراخ ہو جاتے ہیں اور انجام وہی ہوتا ہے یعنی رنگ برنگے دانوں کی آمد۔ اب ہم خدا کی نعمتوں سے انکار تو نہیں کر سکتے لیکن استعمال سے پہلے اچھی طرح سے سوچ لینا بہت ضروری ہے۔ آپ کے حسن کی علامت ہے نہ کہ کوئی تجربہ گاہ کہ جو چاہا استعمال کر لیا۔

مسامات کے کھلنے سے متعلق ایک اور اہم بات وہ یہ کہ آپ نے اپنے پسندیدہ فیشن میگزین میں بھی پڑھی ہوگی کہ آپ جب بھی گھر سے نکلیں تو ہلکا سا میک اپ ضرور کریں تاکہ دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں اور جو خواتین یا لڑکیاں زیادہ میک اپ نہیں کرتیں اور موسچرائزر یا محض فاؤنڈیشن پر ہی اکتفا کرتی ہیں اپنے طور پر وہ جلد کی حفاظت کر لیتی ہیں مگر وہ اس بات سے قطعی ناآشنا ہیں کہ یہ حفاظتی اقدامات آپ کی جلد کے ساتھ محض ایک سازش ہے وہ اس طرح کہ جب دھوپ آپ کے چہرے پر پڑتی ہے۔ اس صورت میں جبکہ آپ کے چہرے پر موسچرائزر یا فاؤنڈیشن لگا ہو تو آپ کی جلد سے چکنا مادہ خارج ہوتا ہے یوں جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں اور اس کے بعد آپ کو بیوٹی پارلر کے چکر لگانے پڑتے ہیں اور فیشل کروانا پڑتا

ہے تب کہیں جا کر آپ کی جلد اصل روپ میں واپس آتی ہے مذکورہ پریشانی جن خواتین کو درپیش ہوتی ہیں قدرت نے اس کا انتظام ایک گول کیپسول میں موجود ہے یعنی لیموں میں ایسی خواتین جن کے مسامات کھل جانے کے باعث ان میں میل کچیل جمع ہو گیا ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ لیموں کا استعمال کریں۔ لیموں کا بہادستہ استعمال ہزارہا فوائد کا حامل ہے لیموں کو چہرے پر رگڑنا بے حد سودمند ہے محض پندرہ دن کے استعمال سے آپ کی جلد میں قدرتی نکھار آ جائے گا اور سب سے بڑھ کر آپ کے چہرے پر جو دانے بن بلائے مہمان کے طور پر آن ٹپکے تھے ان کا سدباب بھی ممکن ہو جائے گا لیکن اس سلسلے میں ایک اہم بات اور وہ یہ کہ اگر آپ کے چہرے پر تازہ تازہ دانے نکلے ہوں اور آپ لیموں سے یا کسی اور چیز سے اپنے چہرے کی رگڑائی شروع کر دیں تو

یاد رکھیں کہ یہ گھاٹے کا سودا ہوگا ایسا کرنے سے دانت ٹڑھ جائیں گے۔ کم نہیں ہوں گے لہذا پہلے دانتوں کو خشک ہو جانے دیجئے پھر کسی چیز کا استعمال شروع کیجئے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ دانتوں کا خاتمہ جلد از جلد ہو تو خدا نے اس کا انتظام بھی کیا ہے شہد کی صورت میں شہد جہاں سود مند ٹانک ہے وہیں بے مثال مرہم بھی ہے بشرطیکہ خالص ہو رات کو تھوڑا سا شہد دانوں پہ لگا کر سو جائیں صبح تک دانے خشک ہو جائیں گے۔ شہد کا استعمال چاہے کسی بھی قسم کی جلد پر کیا جائے فائدہ تو پہنچائے گا نقصان نہیں مگر ملاوٹ شدہ شہد کی کوئی گارنٹی نہیں۔

سوپ میں نمک کم کرنا

اگر سوپ میں نمک زیادہ ہو جائے تو اس میں آلوؤں کے کچے ٹکڑے ڈال کر ابال کر لیں سارا زائد نمک ختم ہو جائے گا۔

آنکھوں کا درد

روئی کے موٹے موٹے ٹکڑے یعنی پھاہے بنا کر نیم گرم دودھ میں ڈبو کر آنکھوں پر اور اس کے آس پاس رکھنے سے درد فوراً دور ہو جائے گا۔ اس طرح متواتر کرنے سے پلکیں نشوونما پا کر دراز بھی ہو جائیں گی۔

کھانسی دور کرنا

اگر کھانسی ختم نہ ہو رہی ہو تو نمک اور کالی مرچ ثابت لے کر آپ اپنی ہتھیلی پر رکھئے پھر چٹکی یعنی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کے بیچ میں جتنی مرچ اور نمک آئے وہ کھا لیں انشاء اللہ کھانسی ختم ہو جائے گی۔ آپ کو یہ عمل دن میں تقریباً ۳ دفعہ کرنا ہو گا۔

ہچکی روکنا

تقریباً چار گھونٹ پانی لیں۔ ایک گھونٹ پانی لے کر پانی جھوٹا کر لیں۔ باقی بچے ہوئے پانی پر تین مرتبہ بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر پھونکیں۔ اسی پانی کو تین گھونٹ میں پی لیں۔ انشاء اللہ ہچکی رک جائے گی۔

داد اور خارش

اگر جسم کے کسی حصے پر داد ہو جائے تو اس میں بہت خارش ہوتی ہے۔ داد ٹھیک کرنے کے لئے ایک پیالی میں دو کھانے کے چمچے کھانے والا۔ گاڑھا چونا لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچے سرسوں کا تیل ملا لیں پھر چمچے کی کی مدد سے خوب مکس کریں۔ حتیٰ کہ یہ ایک مرہم کی طرح ہو جائے گا۔ اس مرہم کو دن رات میں داد پر تین چار

مرتبہ روزانہ ٹھیک ہونے تک لگائیں۔ داد ٹھیک ہونے پر خارش ہو تو اس پر صرف ایک مرتبہ وکس لگائیں۔

زنگ سے نجات

بہت سے ہک اور اسکریو، نٹ وغیرہ زنگ آلود ہو جائیں تو انہیں دوبارہ کارآمد بنانے کے لئے زنگ آلود چیز کو تھوڑے سے سرکہ میں رات بھر بھگو دیں پھر صبح صاف کر کے نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

چنے اور گوشت گلانے کا طریقہ

کابلی چنے نہ گلتے ہوں تو دو چار آلو ڈال دیں گل جائیں گے اسی طرح اگر گوشت بھی نہ گلتا ہو تو بھوننے سے پہلے آلو ڈال دیں گوشت گل جائے گا۔

ہیٹر کی زہریلی گیس سے بچاؤ

اگر آپ نے کمرے میں گیس کا ہیٹر لگایا ہوا ہے اور تمام دروازے کھڑکیاں بند ہیں تو آپ کسی پیالے یا کسی برتن میں پانی ڈال کر رکھ دیں اس طرح زہریلی گیس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں ہوگا جو پانی آپ نے رکھا ہوا ہے وہ کمرے کے درجہ حرارت کو کنٹرول میں رکھے گا۔

ہاتھ کنگن کو آرسی کیا

بند ڈبے کی خوراک گرم کرنے کے لئے

بند ڈبوں کی خوراک گرم کرنے کی ضرورت ہو تو اس میں سوراخ کر لیا جائے جس سے ڈبے پھٹنے سے محفوظ رہیں گے اور آپ کی خوراک بغیر نقصان کے گرم ہو جائے گی۔

آٹے میں خمیر پیدا کرنے کیلئے

آٹے میں خمیر پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے لسی سے گوندھا جائے۔ جس سے روٹی بے حد نرم ہو گی اور خمیرہ بھی اٹھے گا اور روٹی بھی بے حد ذائقہ دار ہو گی اور دیر تک خشک بھی نہیں ہو گی۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ آٹا گوندھتے وقت آٹے میں میٹھا سوڈا شامل کر لیں۔ اس طرح بھی خمیر پیدا ہوتا ہے۔

انڈے کی زردی زیادہ عرصہ تازہ رکھنا

انڈے کی زردی کو زیادہ عرصہ تک تازہ رکھنا مقصود ہو تو زردی انڈے میں سے نکال کر ایک پیالی میں ڈال لی اور اس کے اوپر پانی ڈال دیا جائے یہ عمل تب ہی کریں جب اگر آپ سفیدی استعمال کرنا چاہیں اور زردی بیچ جائے۔

انڈے نرم ابالنے کیلئے

آپ اگر انڈوں کو نرم ابالنا چاہتی ہیں تو انڈوں کو گرم پانی کے بجائے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ پھر پانی کو دو مرتبہ ابالنے کے بعد انڈوں کو کچھ وقت کے لئے گرم پانی میں ہی رہنے دیا جائے۔ اس طریقہ سے زردی کے ساتھ ساتھ سفیدی بھی اچھی طرح پک جائے گی اور نرم رہے گی۔

گوشت زیادہ دیر تک محفوظ رکھنا

گوشت زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور کاغذی لیموں نچوڑ کر اس میں پرانا گڑ گھول دیں اور گوشت پر لگا دیں۔ پھر لاہوری نمک پیس کر گوشت پر چھڑک دیں۔ پھر دھوپ میں یا کوئلوں والے گرم خالی

چولہے میں رکھ کر خشک کر لیں۔ یہ گوشت کئی مہینوں تک خراب نہیں ہو گا۔

کمروں کے رنگ کیسے ہوں

اگر آپ گھر کے مختلف کمروں کے رنگوں کا انتخاب کرنا چاہتے ہیں تو کچھ اس طرح سے ترتیب دیں۔ بیڈ روم ہلکا نیلا یا گلابی رنگ، باتھ روم، سفید یا ہلکا نیلا رنگ برآمدہ یا راہ داری ہلکا نیلا، ہلکا گلابی رنگ، ڈرائنگ روم، ہلکا نیلا ہلکا سبز یا کانسی رنگ، چھتوں کا رنگ سفید ہو تو بہتر ہے ٹیلی ویژن بسلیٹی یا آسمانی رنگ، گھر کا بیرونی الگ اپنی خواہش کے مطابق کروائیں

کھانے کی چیزوں کو خمیر ہونے سے بچانا

کھانے کی اشیاء کو خمیر ہونے سے بچانے کیلئے انہیں اونچی جگہ پر نہیں رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ ہوا گرم ہو کر اوپر اٹھتی

ہے اور گرمی سے خمیر پیدا ہوتا ہے۔ اس طریقے پر عمل کرنے سے چیزوں میں خمیر پیدا نہ ہوگا۔

باتھ روم اور کچن سے کائی دور کرنا

باتھ روم اور کچن میں پانی کے استعمال کی وجہ سے سبز رنگ کی کائی جم جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے بلیچنگ پاؤڈر کو اس جگہ پر جہاں کائی جمی ہوئی ہے چھڑک دیں۔ پندرہ بیس منٹ کے بعد جھاڑو سے وہ جگہ صاف کردیں اچھی طرح رگڑیں کائی اتر جائے گی اور وہ جگہ صاف ہو جائے گی۔ اترنے والی کائی کو کہیں دور پھینکوا دیں۔

دماغی کمزوری کا علاج

- دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لئے پھلوں کا استعمال

سب سے زیادہ مفید ہے۔

- کم سے کم سات اور زیادہ سے زیادہ اکیس دانے منقی، سات عدد چھوٹی الائچی، آدھا تولہ سونف اور گیارہ دانے مغز بادام لے کر ان سب کو دودھ کے ساتھ رگڑ لیں اور ہر روز صبح اسی سے ناشتہ کریں۔ دماغی کمزوری ختم ہو جائے گی۔
- چالیس دن تک لگاتار اکیس دانے بادام روزانہ استعمال کریں۔ نہ صرف دماغی کمزوری دور ہو جائے گی بلکہ قوت حافظہ بھی تیز ہو جائے گی۔
- روزانہ چند دانے اخروٹ کا استعمال دماغ کو ہر لحاظ سے تندرست رکھتا ہے۔

بے خوابی کا علاج

اگر رات کو نیند نہ آتی ہو تو آم کھانے کے بعد تھوڑا سا دودھ پی لیا جائے۔ پرسکون اور گہری نیند آئے گی

دماغ کی خرابی کا علاج

اگر کسی شخص کے دماغ میں کوئی نقص ہو وہ مار پیٹ کرتا یا گالیاں بکتا ہو تو اس کا علاج یہ ہے کہ ہرڑ کے گٹھلیاں نکال کر باقی حصہ کو پیس لیں اور اس میں اسی مقدار جتنا شہد ملا کر مریض کو کھلائیں۔ انشاء اللہ شفا ہو گی۔

نزلہ کھانسی اور دمہ کا علاج

گولر کے درخت کے پتے، نرم شاخیں اور پھل ایک پاؤ لے کر ان سب کو ایک سیر پانی میں رات بھر بھگونے کے لئے رکھ دیں۔ صبح کو اتنا ابالیں کہ خشک ہو کر آدھا سیر رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ڈیڑھ پاؤ چینی ملا کر آگ پہ رکھ کر پکائیں تاکہ شربت بن جائے۔ اس شربت کو دن میں چھ سات مرتبہ چائے کا ایک چمچ استعمال کریں

- اگر کھانسی خشک ہو تو روزانہ ایک یا دو سیب کھائیں ایک ہفتہ استعمال کے بعد اس مرض سے چھٹکارا مل جائے گا
- پانچ دانہ مغز پستہ، سونف آدھا تولہ، خشخاش آدھا تولہ، سبز الائچی تین عدد، مغز بادام چار عدد ان سب چیزوں کو ایک گلاس پانی گھوٹ لیں اور بغیر چھانیں پی جائیں چند روز استعمال سے انشاءاللہ نزلہ زکام جاتا رہے گا۔

سینے میں درد کا علاج

ایک پکا ہوا انار لیں اس کے اوپری حصے میں سوراخ کرلیں۔ اس سوراخ میں بادام کا تیل گنجائش کے مطابق بھر دیں اور اسے آگ پر سینکنے کے بعد چوسیں۔ یہ عمل تین چار دن جاری رکھیں۔ انشاءاللہ سینے کے درد کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

پیٹ کا درد کا علاج

دو تولہ زرشک شیریں، ایک تولہ انار دانہ، پیالی بھر پانی میں گھوٹ کر چھان لیں۔ پھر اس میں تین تولہ شہد ملا کر ایک دو مرتبہ پیئیں۔ انشاءاللہ پیٹ کے درد کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

- انار دانہ نکال کر ان پر کالی مرچ اور نمک چھڑک لیں اور خوب چبا چبا کر کھائیں۔ پیٹ کا درد فوری طور پر ٹھیک ہو جائے گا۔

بدہضمی کا علاج

تین بادبہی کا پھل لے کر اس کے ٹکڑے کر ڈالیں پھر اسے ہلکی آنچ پر بھون لیں اور اس پر حسب ذائقہ نمک کالی مرچ اور لیموں چھڑک لیں۔ اس چاٹ کو دن میں تین مرتبہ ہفتے

تک کھائیں۔ معدہ کارکردگی درست ہو جائے گی۔ البتہ کمزور دل حضرات اس پھل کو کثرت سے استعمال نہ کریں۔

• آدھا پاؤ لیموں لے کر انہیں گرم کر لیں۔ وہ نرم ہو جائیں گے۔ ان کا رس نکال کر اس میں ہلکا سا نمک چھڑک لیں اور کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ ہر مرتبہ کھانے سے قبل چمچہ بھر یہ رس پی لیں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

باری کے بخار کا علاج

بخار چڑھنے سے ایک یا دو گھنٹہ قبل چونا بجھے تو ماشہ پانی میں ایک لیموں نچوڑ لیں اور مریض کو پلا دیں اگر بخار آ جائے تو یہ عمل پھر دہرائیں۔ زیادہ سے زیادہ تین بار یہ پانی پلانے سے بخار پھر نہیں آئے گا۔

خفقان کا علاج

عمدہ قسم کی کشمش کے چالیس دانے رات بھر کیلئے عرق گلاب میں بھگو دیں۔ صبح ایک دانہ کھالیں اور آخر میں عرق گلاب پی لیں۔ ضرورت کے مطابق چینی بھی شامل کر سکتے ہیں۔ چالیس روز تک یہ عمل کرنے سے مرض ختم ہو جائے گا۔

خونی بواسیر کا علاج

گولر کا کچا پھل ایک کے لگ بھگ لے کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ چاہے اسے گوشت کے ساتھ یا سادہ سالن پکا لیں اور روٹی کے ساتھ کھائیں۔ یہ علاج تین چار روز جاری رکھیں۔

• ناریل کے اوپر کا چھلکا اتار کر جلا لیں اور اس کی راکھ

کو تین حصوں میں تقسیم کرلیں۔ ہر روز صبح اور شام کو اس میں کھانڈ ملاکر تین چار دن تک کھائیے۔

چٹکلے

گھر پیارا گھر

آپ کو اگر تصویریں جمع کرنے کا شوق ہے اور آپ نے آئل پینٹنگ بھی لگا رکھی ہے تو اس پینٹنگ سے آپ کو یقیناً محبت ہو گی۔ ایسی روغن تصویریں دھول اور مٹی سے اٹی جاتی ہیں۔ ان کو صاف کرنا ایک بہت دشوار مرحلہ اور کٹھن کام ہے۔ تو آئیں ہم آپ کو گرد اور غبار صاف کرنے کا ایک آسان ترین طریقہ بتادیں۔

آپ تازہ روٹی کا ایک ٹکڑا لیں اور آئل پینٹنگ پر کھیرنا شروع کر دیں۔ دس منٹ کے اندر ہی آپ کی

پینٹنگ کی پرانی چمک دمک واپس آجائے گی

لکڑی کے قیمتی فرنیچر کے داغ دھبے

آپ کے گھر میں لکڑی کا قیمتی سامان موجود ہے بہت خوبصورت اور چمکتا ہوا۔ لیکن چند دھبوں نے اسے بدنما کر دیا ہے۔ آپ ان دھبوں کی وجہ سے پریشان نہ ہوں۔ چلیں ہم آپ کو ایک آسان طریقہ بتا دیتے ہیں۔

آدھے لیٹر گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ ڈال کر روئی یا کپڑے کے ٹکڑے کو بھگو کر لکڑی کو صاف کر لیں۔ ذرا سی دیر میں لکڑی کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے اور آپ کا فرنیچر جگمگ کرنے لگے گا۔ یہ طریقہ تیل اور گریس کے دھبوں کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔

کپڑوں پر نشان ڈالنا

آپ نے یہ اکثر دیکھا ہو گا کہ اگر آپ کچھ سلائی وغیرہ کرنے کے موڈ میں ہیں اور کپڑوں پر کچھ لکھنا چاہتی ہیں۔ لیکن جیسے ہی آپ نے روشنائی سے لکھنے کی کوشش کی تو وہ روشنائی پھیل جاتی ہے۔ اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے پنسل سے لکھیں۔ اوپر سے روشنائی والا قلم پھیر لیں۔ تحریر اپنی جگہ قائم رہے گی۔

کیڑے مکوڑوں سے فرنیچر کا بچاؤ

اگر آپ کے گھر میں کیڑے مکوڑے ہیں جیسے دیمک وغیرہ۔ اور وہ آپ کے فرنیچر کو تباہ کر رہے ہیں تو آپ صرف اتنا صرف کہ اپنے فرنیچر کے پائیں پر زیتون کا تیل چھڑک دیں اس کی بو سے کیڑے فرنیچر کے قریب بھی نہیں آئیں گے۔

آون کی صفائی

مسلسل استعمال سے آون کے اندرونی حصوں پر جلنے کے نشانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے داغ دھبے ہو جاتے ہیں کہ جن کو صاف کرنا محال ہو جاتا ہے۔ اور آپ کو کوئی ترکیب بھی سمجھ میں نہیں آتی۔

گھبرائیں نہیں۔ میں آون کی صفائی کا بہت آسان طریقہ بتا دیتی ہوں۔ سوڈا بائی کارب اور پانی کا ایک پیسٹ تیار کر کے آون کے اندرونی حصوں پر لگائیں۔ تیس منٹ تک آون کو کم درجہ حرارت پر چلائے رکھیں۔ اس کے بعد ایک برش سے کر آون کے اندرونی حصے کی صفائی کر دیں بس آپ کا آون بالکل صاف۔ جلنے اور دوسرے داغ دھبوں سے مکمل پاک ہو جائے گا۔ کہیے آسان ترکیب ہے نا۔

دروازے کے قبضے کیلئے

اگر دروازے کے قبضے پھٹنے لگے ہیں۔ ان میں دراڑ پیدا ہونے لگی ہے۔ تو ایک معمولی پنسل کو خراب شدہ حصوں پر رگڑ دیں۔ پنسل کا گریفائٹ لبریکیٹ کا کام انجام دے گا۔

مچھروں سے نجات

آپ نے مچھروں سے نجات کے کیسے کیسے طریقے نہیں آزمائے ہوں گے۔ اس کے باوجود مچھروں کی وجہ سے آپ کو پرسکون نیند نہیں آسکی ہوگی۔ آئیں۔ میں آپ کو ایک بہت ہی آسان اور سستا طریقہ بتا دیتی ہوں۔

کسی کپ یا پیالے میں تھوڑا سا پانی لیں۔ اور اس میں کافور کے دو چار ٹکڑے ڈالیں۔ بس اس کے بعد آرام سے

سا ری رات سوتی رہیں۔ مچھر آپ کے قریب بھی نہیں آئیں گے۔

مہندی کے داغ

مہندی ہاتھوں پر بہت اچھی لگتی ہے۔ لیکن یہی مہندی اگر کپڑوں پر لگ جائے تو جان عذاب میں آجاتی ہے۔ ایسے دھبوں کو گرم دودھ میں آدھ گھنٹے کے لئے رہنے دیں لیجئے مہندی کے دھبے غائب۔

مرچوں کی جلن

کبھی کبھی ہاتھوں میں مرچوں کی جلن ہونے لگتی ہے اور ہاتھ دھونے کے باوجود یہ جلن ختم نہیں ہوتی۔ اس جلن سے نجات کا آسان طریقہ یہ ہے کہ لائم جوس میں تھوڑی سی چینی ملا

کر اس محلول سے ہاتھوں کو دھو لیں۔ بس جلن ختم۔

جام بناتے وقت

اگر آپ گھر میں جام بنا رہی ہیں اور آپ نے پھل اور چینی کو یکجا کر لیا ہے تو دونوں کو فوری طور پہ ابالنا شروع کر دیں بلکہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک چینی پوری طرح حل نہیں ہو جاتی۔ اگر ایسا نہیں کیا تو آپ کا بنایا ہوا جام بد رنگ ہو جائے۔

چائے کے کرشمات

صبح سویرے دودھ ملی چائے (مارننگ ٹی) اس تیزاب کے اثر کو زائل کر دیتی ہے۔ جو کہ سونے کے دوران ہمارے معدے میں بنتا ہے۔

چائے، کھانے کے بھاری پن کو کم کرتی ہے اور
آنتوں کے عضلات کو حرکت دینے میں مدد کرتی ہے۔

چائے چاہے ٹھنڈی پیش کی جائے یا گرم، یہ ایک
متوازن مشروب ہے جو کسی بھی غذائی پلان کی تکمیل کرتی ہے
یہ مائع کی ضرورت کو پورا کرتی ہے، خون شکر کی سطح کو بحال
کرنے میں مدد دیتی ہے اور دیگر مشروبات (بیوریجز) کی
مانند اس کے اس کے کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے۔

ٹھنڈی چائے ہر قسم کی جلد کے لئے تازگی ٹانک
کی حیثیت رکھتی ہے۔ روئی کو ٹھنڈی چائے میں بھگو کر جلد
تھپتھپائیں اور خشک ہونے کے لئے چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد
اسے دھو ڈالیں۔

ٹھنڈے ٹی بیگ یا ٹھنڈے چائے میں تر کی ہوئی روئی
ایک عمدہ آئی کمپریس (آنکھوں کی گدی) کا کام دیتی ہے۔

چائے کے پانی سے بالوں کو کھنگالنا ایک بہترین کنڈیشنر ہے پانی میں چائے کی پتی کو درمیانہ رنگ (نہ تیز نہ زیادہ ہلکی) میں ابال لیں اور چھان کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر بالوں کو دھونے کے بعد سب سے آخر میں اس چائے کے پانی سے دھو ڈالیں۔

غذا کے مشرقی اسرار و رموز

ذیل میں چند چینی غذائی طریق علاج دیئے جا رہے ہیں جو آزمودہ اور کامیاب تصور کئے جاتے ہیں۔

سیب :- یہ پھیپھڑوں کو چکنا کرتے ہیں اور ہاضمہ میں مدد دیتے ہیں۔ اگر آپ کا منہ اور زبان خشک رہتے ہیں اور کھانسی ہوتی ہے تو ۶ عدد سیب لے کر ان کے چھلکے اتار لیں اور ان سیبوں کو ۵۰۰ گرام شہد کے ساتھ بھاپ میں اس وقت تک پکائیں

جب تک سیب کا گودا نرم اور جیلی کی مانند نہ ہو جائے سیب کے گودے کو دن میں ۳ مرتبہ دو چمچ کھانے سے کھانسی کو آرام آجائے گا۔ خاص طور پر تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی کھانسی کے لئے یہ ایک اکسیر علاج ہے۔

خوبانی یہ کھانسی کو ختم کرتی ہے دمہ میں آرام پہنچاتی ہے اور توانائی بخش ہے۔

کیلا صبح سویرے نہار منہ اور رات کو سونے سے پیشتر آخری غذا کے طور پر ا یا ۲ نرم کیلے کھانے سے قبض نہیں ہوتا۔

گاجر چینی گاجروں کو بطور بلڈ ٹانک (خون کو قوت بخشنے والا) استعمال کرتے ہیں اور عام طور پر اسے پالک اور کنول کی جڑوں کے ساتھ سوپ میں شامل کر کے کھاتے ہیں۔ گاجروں کا تازہ جوس انسانی جسم کے جل

جانے پر بیرونی طور پر استعمال ہوتا ہے۔ کالی کھانسی کا علاج گاجر اور سرخ کھجور کے سوپ سے کیا جاتا ہے

اجوائن یہ اپنے سکون بخش اثرات کی بنا پر مشہور ہے اور یہ جگر اور گردوں کو طاقت بخشتی ہے

ناریل چینیوں کا عقیدہ ہے کہ یہ بڑھاپے میں کمزوری کے خلاف جنگ کرتا ہے اور وقت سے پہلے بوڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ ناریل کا پانی جسم سے پانی کے زیاں (ڈی ہائیڈریشن) میں علاج کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے اور اس کا گودا پیٹ کے کیڑوں (کدو دانے) کو نکال دیتا ہے۔

کیمر اور ککڑی ان میں پوٹاشیم سوڈیم اور فاسفورس وافر مقدار میں ہوتا ہے اس لئے یہ صحت مند ناخنوں اور بالوں کی افزائش میں مدد دیتے ہیں

یہ بہت عمدہ پیشاب آور سبزیاں ہیں ۔

مرغابی / بطخ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کے گوشت کا استعمال ورم ختم کر دیتا ہے بطخ سے لہسن کے چند جوے رکھ کر اسے پانی میں اس وقت تک پکایا جائے جب تک اس کا گوشت نرم نہ ہو جائے ۔ پھر اس کا گوشت اور لہسن کھاتے اور بغیر نمک اس کا سوپ پینے سے گردوں کے دائمی ورم کو آرام پہنچانے میں مدد ملتی ہے ۔

انڈا بطخ کے انڈے کھانسی، گلے کے ورم دانت کے درد اور اسہال میں آرام پہنچاتے ہیں جبکہ مرغی کے انڈوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ نگاہ کو تیز کرتے ہیں ۔

لہسن | یہ ایک طاقتور پھپھوندی کش اور اینٹی بائیوٹک کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔ قدیم چین میں لہسن کو تپ دق کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کا باقاعدہ استعمال نزلہ، کھانسی، فلو، پیرا سائٹس اور متعدی بیماریوں میں مبتلا ہونے سے بچاتا ہے۔

انگور | چین میں انہیں بطور توانائی بخش غذا استعمال کیا جاتا ہے۔

لوبیا | ۵۰ گرام لوبیا، ۱۵ گرام لہسن اور ۴۰ گرام چینی سے بنایا گیا سوپ مرض استسقا (پیٹ کا پھول جانا اور پیاس لگنا) میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

موں | یہ کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے اور حمل کے دوران اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ البتہ جن لوگوں کو گیس کی تکلیف یا چھوٹی آنت کا السر ہوا نہیں

لیموں کا استعمال منع ہے۔

آم یہ دمہ کو آرام پہنچانے کے ساتھ بدہضمی کو رفع اور مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا کھانے کے بعد آم نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ اس سے معدہ پر ورم آسکتا ہے۔ آم کو لہسن یا پیاز کے ساتھ بھی نہیں استعمال کرنا چاہیئے کیونکہ اس سے خارش ہو سکتی ہے۔

دودھ گو بہت سے لوگ گائے کے دودھ سے الرجک ہوتے ہیں لیکن چینی اس سے کئی فوائد حاصل کرتے ہیں۔ اسے معدے اور پھیپھڑوں کے ٹانک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اگر اسے ادرک کے تازہ جوس اور شائیو (chive) (گندنا اور پیاز کے قبیل کا ایک گانٹھ دار اور سدا بہار چھوٹا پودا) کے تازہ جوس

کے آدھا گلاس میں ملاکر گرم کر کے پیا جائے تو یہ پیٹ کی خرابی میں مفید ہوتا ہے۔

اخروٹ، مونگ پھلی

اخروٹ گردوں کیلئے بطور ٹانک استعمال کرتے جاتے ہیں انہیں نزلہ زکام کے علاج کے لئے بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ ۱۵ گرام اخروٹ کی گری کو ۱۵ گرام تازہ پسے ہوئے ادرک کے ساتھ دن میں دو مرتبہ پیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی سے بہرہ پن دور ہوتا ہے اور یہ خون کے بہنے کو روکتی ہے۔ البتہ مونگ پھلی ضرورت سے زیادہ کھانے سے بدہضمی اور جلدی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی مونگ پھلی کھانے سے جلد پر سرخی ایکشن ہو جاتا ہے اور یہ سالم دانے بچوں کے حلق میں اٹک سکتے ہیں۔

زیتون اسہال میں یہ فائدہ مند ہوتا ہے اور گٹھلی

نکال کر استعمال کرنے سے گلے کی سوجن ختم ہوتی ہے

آڑو خشک آڑو ہرنیا کے درد کی شدت کو کم کرتا ہے اور پسینہ کی زیادتی میں آرام پہنچاتا ہے۔ خشک آڑو کا پانی میں جوشاندہ بنا کر پینے سے ہائپر ٹینشن کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انناس لو بلڈ پریشر (LOW BLOOD) کی بنا پر طاری ہونے والی غنودگی میں تازہ انناس کو نمک کے ساتھ فرائی کر کے کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ اس کا جوس بدہضمی، پیٹ کے پھولنے اور متلی میں کارآمد ہوتا ہے۔ البتہ اگر آپ کو ایگزیما ہے تو انناس سے گریز کیجئے۔

آلو آلو تلی کے لئے ایک عظیم ٹانک ہے اور توانائی کو بڑھاتا ہے۔ کن پیڑے (گلسوئے) کی بیماری میں کچے اور چھلے ہوئے آلو کے جوس کو سرکے کے ساتھ

ملا کر پینے سے آرام پہنچتا ہے۔ آلو کا چھلکا اتار کر اور اس کا عرق دو دنوں ہی جلی ہوئی جگہ پر ملنے سے آرام ملتا ہے۔

مولی

تازہ مولی اور ادرک کا جوس ورم حنجرہ میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ مولی کھانے سے عام نزلہ زکام نہیں ہوتا۔ یہ فلو سے بچاتی ہے اور تنفس کے انفکشن کو روکتی ہے

چاول

پالش شدہ سفید چاول ایک اسینشل انرجی ٹانک ہے اور صبح کی متلی میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ پیالہ بھر پالش شدہ چاول کو تازہ ادرک کے جوس میں ملا کر فرائی کیا جائے حتی کہ چاول زرد ہو جائیں۔ صبح اٹھتے ہی اس کے ۲۰ تا ۳۰ دانے چبانے سے ان خواتین کو بہت افاقہ ہوتا ہے جو صبح کی متلی کا شکار رہتی ہیں۔

نمک | معمولی سا نمک لے کر چاٹنے اور اسے منہ میں گھلانے سے ہچکیوں کی زیادتی میں افاقہ ہوتا ہے۔ سگریٹ پینے سے قبل زبان کی نوک پر ہلکا سا نمک لگا لیا جائے تو یہ یقین کیا جاتا ہے کہ اس سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد ملتی ہے۔ البتہ نمک کے زیادہ استعمال سے جو نقصان ہو سکتے ہیں ان کے بارے میں تقریباً سب ہی لوگ بہ خوبی جانتے ہیں۔

پالک یہ ایک قسم کا امرت دھارا ہے۔ یہ خون صاف کرتا ہے اور پھٹی ہوئی جلد کو صاف شفاف بنا دیتا ہے۔ تل کے تیل میں ہلکا ابلا ہوا پالک کھانے سے ہائپر ٹینشن، سر درد، قبض اور سراسیمگی کی تکلیف میں آرام پہنچتا ہے۔ پالک کی چائے اگر بے حد ہلکی آنچ پر ۲ تا ۳ گھنٹے تک پکانے کے بعد پی جائے تو یہ خمار کو دور کرتی ہے۔

زبان کی لکنت دُور کرنے کیلئے

زبان کی لکنت دور کرنے کے لئے صبح کے وقت خمیرہ ابریشم، شیرہ عناب والا پانچ گرام کھایا جائے اور مغز بادام شیریں ۲۰ عدد باریک پیس کر مکھن میں ملا کر حسب ضرورت چینی ملا کر کھائیں اس سے زبان کی لکنت دور ہو جائے گی۔

ہڈیوں اور پٹھوں کے درد کی شکایت

ہڈیوں اور پٹھوں کے درد کی شکایت ہو تو درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر داغ دیں آرام حاصل ہو گا۔

ٹانسلز خراب ہونا

شربت صدر روزانہ ایک چمچہ گرم پانی میں ملا کر پی

لیں۔ اس کے علاوہ امرود کے پتے ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔

زیادہ قے آنے کی صورت میں

قے زیادہ آنے کی صورت میں سفید زیرہ پیس کر تھوڑی سی چینی میں ملا کر تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں اس سے افاقہ ہو گا اور اگر بار بار متلی آ رہی ہو تو چھوٹی الائچی دو تین عدد چبائیں اس نسخے سے متلی آنا بند ہو جائے گی۔

جراثیم اور کیڑے مکوڑوں سے بچاؤ

کیڑے مکوڑے ایسی جگہ پرورش پاتے ہیں جہاں صفائی ستھرائی نہ کی جائے۔ گندگی ہو اور بچا ہوا کھانا کھلا چھوڑ دیا جائے

عام طور پر باورچی خانے کا سنگ ایسی جگہ ہے جہاں گندے برتن یا کچن کی کوڑے کرکٹ کی تھیلی اگلے دن صفائی کے لئے چھوڑ دی جاتی ہے۔ اگر آپ رات کے اندھیرے میں کسی وقت اچانک روشنی جلا کر دیکھیں تو سنگ اور دیگر جگہوں پر بے شمار کیڑے مکوڑے رینگتے دکھائی دیں گے۔ یہ کیڑے مکوڑے کھانے پینے کی اشیاء برتنوں وغیرہ پر رینگتے رہتے ہیں اور اپنی رطوبت و غلاظت کے علاوہ متعدد بیماریوں کے جراثیم بھی چھوڑ جاتے ہیں یہ کیڑے مکوڑے باورچی خانے کے تنگ و تاریک گوشوں گندی نالیوں یا ایسے کونوں کھدروں میں اپنی آماجگاہ بنا لیتے ہیں۔ جہاں عام طور پر ان پر نظر نہیں پڑ سکتی۔ ان کی موجودگی ہی جراثیم کی افزائش کا سبب بنتی ہے۔ پھر یہ رات کے اندھیرے میں آزادی سے ہر شئے کو چاہے وہ کھانے پینے

کے صاف ستھرے برتن ہی کیوں نہ ہوں یا کھانے پینے کی بند اشیاء یا کچن کیبنٹ، یہ تپ دق، ہیضہ، اسہال، پیچش اور چیچک جیسے متعدد امراض کے جراثیموں کا سبب بن سکتے ہیں اور ہم ان بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں

اس لئے ضروری ہے کہ باورچی خانے میں رکھی ہوئی چیزوں کو کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھنے کے لئے رات کے وقت کیڑے مار دوا کا باورچی خانے میں چھڑکاؤ کر دیا جائے اور صبح اٹھ کر ہر چیز کو اچھی طرح سے صاف کر لیا جائے۔ جو برتن کھلے رہے ہوں ان کو خاص طور پر دھونا چاہئے۔ باورچی خانے، غذائیں اسٹور کرنے کی جگہوں اور کھانا پکانے کے تمام مقامات پر گہری نظر رکھنی چاہئے تاکہ باورچی خانہ کیڑے مکوڑوں اور چوہوں چھپکلیوں کی آلائش سے پاک رہے۔ اس مقصد کے لئے فنائل اور

جراثیم کش ادویات کے علاوہ چوہے مار دوا کا استعمال کبھی ضروری ہے۔

باورچی خانے کی دیواروں اور الماری وغیرہ کی ہفتہ میں ایک بار صفائی یوں ضروری ہے کہ ان پر سے مکڑی کے جالے اور گرد و غبار صاف ہو جائے۔

باورچی خانے میں کام کرنے والے کو خود بھی صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ باورچی خانے کے کام کا آغاز کرنے سے قبل ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے باورچی خانے میں کھلے بالوں کے ساتھ کھانا پکانے سے گریز کرنا چاہیے۔ باورچی کھانے میں کنگھی بھی نہیں کرنی چاہیے۔ کھانا پکاتے وقت ایپرن باندھ لیا جائے تو پہنے ہوئے کپڑوں پر داغ دھبے نہیں پڑتے۔

جراثیم کش ادویات کے علاوہ چوہے مار دوا کا استعمال بھی ضروری ہے۔

باورچی خانے کی دیواروں اور الماری وغیرہ کی ہفتہ میں ایک بار صفائی یوں ضروری ہے کہ ان پر سے مکڑی کے جالے اور گرد و غبار صاف ہو جائے۔

باورچی خانے میں کام کرنے والے کو خود بھی صاف ستھرا ہونا چاہیئے۔ باورچی خانے کے کام کا آغاز کرنے سے قبل ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے باورچی خانے میں کھلے بالوں کے ساتھ کھانا پکانے سے گریز کرنا چاہیئے۔ باورچی کھانے میں کنگھی بھی نہیں کرنی چاہیئے۔ کھانا پکاتے وقت ایپرن باندھ لیا جائے تو پہنے ہوئے کپڑوں پر داغ دھبے نہیں پڑتے۔

باورچی خانے کیلئے حفظانِ صحت کے اصول

کھانا پکانے سے قبل ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو کر تولیہ سے خشک کر لیجئے۔ درمیان میں جھاڑو دینے، پوچا لگانے سے گریز کیجئے۔ اگر جھاڑو لگانی ناگزیر ہو یا باتھ روم وغیرہ جانا پڑے تو اس کے بعد ہاتھوں کو دوبارہ صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

اگر کھانا پکانے کے دوران کوئی چیز گر جائے تو اسے فوراً ہی صاف کر لینا چاہیے۔

کھانا پکانے کے برتن، قلعی شدہ بے داغ صاف ستھرے ہونے چاہیں۔

کھانا پکانے کے دوران اگر نمک چکھنا پڑے تو جس چمچ کو استعمال کیا جائے اسے دھوئے بغیر دوبارہ ہانڈی میں نہ ڈالا جائے۔

کھانا جس جگہ بھی رکھا جائے وہ صاف ستھری ہونی چاہیئے۔

پلیٹوں، گلاسوں، پیالیوں، چمچ وغیرہ کو اس طرح پکڑنا چاہیئے کہ جس حصہ کو منہ سے لگایا جائے وہاں ہاتھ نہ چھوئے۔

کھانا اگر بچ جائے تو اسے ضائع کرنے کی بجائے ریفریجریٹر یا کسی ٹھنڈی جگہ میں رکھ کر محفوظ کر لیا جائے۔

گیسٹک ٹربل

یعنی بدہضمی وغیرہ سے اپھارے یا پیٹ میں گیس کی شکایت۔ یہ چیزیں کبھی پورے جسم کو متاثر کر دیتی ہیں۔ پیٹ میں درد شروع ہو جاتا ہے جب اس کا رخ اوپر کی طرف ہوتا ہے تو دل کی دھڑکنیں تیز ہو جاتی ہیں

یا دل ڈوبنے لگتا ہے۔

اسی لئے اول تو ہر شخص کے نظام ہضم کے صحیح اور تندرست رکھنے کی ضرورت ہے۔ لیکن دمہ کے مریض کو اور بھی احتیاط لازمی ہے۔ کیونکہ گیس کی صورت میں اس کے دوروں کی نوعیت اور بھی شدید ہو جاتی ہے۔

ناریل کا تیل

ناریل کا تیل کھوپرے سے نکالا جاتا ہے اس میں سیر شدہ فیٹی ایسڈز کی وافر مقدار اور اس کی میعاد کو عمدہ رکھنے کی صلاحیت نے ناریل کے تیل کو صابن اور شیمپو کی تیاری میں بنیادی جزو کی اہمیت دلا دی ہے

اگر سر میں خشکی ہے تو خالص ناریل کے تیل کو گرم کر کے ہلکا سا مساج کرنے سے سر کی جلد پر سے خشکی سے

نجات مل جاتی ہے۔ تیل کو رات بھر کے لئے سر میں لگا کر چھوڑ دیا جائے اور پھر اگلے روز شیمپو کرنے سے ایک گھنٹہ قبل لیموں کا تازہ نچوڑا ہوا جوس بالوں میں لگا لیا جائے۔ یہ سر کی جلد کے لئے ہر ہفتہ کا بہترین ٹریٹمنٹ ہے۔

ارنڈی کا تیل یا کیسٹر آئل

کیسٹر آئل غیر سیر شدہ ہوتا ہے اور اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ بالوں کو دوبارہ سے جوان کر دیتا ہے۔ یہ تیل ارنڈی کے بیجوں میں سے نکالا جاتا ہے۔ بیج میں تیل کی مقدار پورے بیج کے لگ بھگ ۴۲ تا ۵۴ فیصد ہوتی ہے۔ ارنڈی کے بیجوں کی بیشتر فصل برازیل اور انڈیا میں ہوتی ہے۔ ان کے بعد چین اور

تھائی لینڈ کا نمبر آتا ہے۔

ارنڈی کے تیل کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کی سر میں مالش کر لیں اور رات بھر کے لئے چھوڑ دیں۔ اگلے روز صبح بالوں کو دھو لیں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سر میں تیل کی مالش کرنے کے بعد ایک بڑا سا گرم اور تر تولیہ اپنے سر کے گرد لپیٹ لیں۔ اس سے تیل سر کی جلد میں اندر تک جذب ہو جائے گا۔ ارنڈی کا تیل پلکوں پر لگانے سے پلکیں گھنی اور سیاہ ہو جاتی ہیں۔

کھجور

۱۔ اگر کوئی سوتے وقت سات دانے خرمے کے کھا لیا کریں تو معدہ کے کیڑوں سے نجات پا لیں گے۔

۲۔ خرمہ یعنی کھجور بدن کو گرم اور فعال بناتا ہے۔

امرود

امرود گلابی بہت مفید ہے۔ یہ چہرہ کو حسین اور دل کو سکون بخشتا ہے۔

۱۔ جو شخص امرود سے ناشتہ کرے وہ تمام عمر ترو تازہ رہتا ہے۔

۲۔ امرود مقوی قلب اور صافی دل ہے۔

انجیر

۱۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے

۲۔ بالوں کو اگاتا ہے

۳۔ درد کو دور کرتا ہے۔

۴۔ نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ اگر شام کے وقت کھایا جائے تو تحریک معدہ کو منظم کرتا ہے۔

۵۔ سیل اور سرطان میں نفع بخش ہے۔

ٹوٹکے

قالین پر بھاری فرنیچر (صوفہ، ٹرالی) وغیرہ رکھنے سے نشان پڑ جاتے ہیں۔ ان کو ختم کرنے کے لئے ان نشانات پر برف کچھ دیر تک رکھ کر چھوڑ دیں، سوکھنے کے بعد قالین سے نشان غائب ہو جائیں گے۔

پردوں کو ہر بار نئی چمک دینے کے لئے ضروری ہے کہ آپ جب کبھی پردے دھوئیں ایک گیلن پانی میں ایک چائے کا چمچہ اسپرٹ شامل کریں اور پردوں کو دھونے کے بعد اس پانی میں ڈبو کر نکال لیں۔

ہاتھوں پر اکثر بالوں کو رنگنے کے بعد ہیئر ڈائی رنگ رہ جاتے ہیں۔ ان سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے پیاز کے جوس کو دو منٹ تک ہاتھوں پر رگڑیں اور بعد میں ٹھنڈے

پانی سے دھولیں۔

آپ کی بیٹی کا پرانا فراک تکیے کے غلاف یا نی کوزی کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔

تمام سبزیوں اور پھلوں کو الگ الگ پلاسٹک بیگ میں رکھ کر فریج میں رکھیں۔

اگر کپڑے پر چیونگم لگ گئی ہو تو اسے کچھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ سخت ہونے کے بعد یہ آسانی چیونگم اتر جائے گی۔

خط کا لفافہ

برسات کے موسم میں جب لفافہ پر پتہ لکھ کر پوسٹ کرنے لگیں تو ان لکھے ہوئے حروف پر موم رگڑ دیں اگر بارش کی وجہ سے لفافہ گیلا بھی ہو گیا تو ایڈریس کے حروف قائم رہیں گے۔

کرشمے نمک کے

اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو فوراً نمک چھڑک دینے سے آبلہ نہیں پڑتا۔

نمک سے کاجل اور سیاہی کے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

نمک کے پانی سے فرش دھونے سے دیمک چیونٹی اور دیگر حشرات ختم ہو جاتے ہیں۔

کاغذی لیموں کے عرق میں نمک ملا کر ناک میں ڈالنے سے آدھے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

پینٹ کی بدبو دور کرنا

اگر کسی کمرے یا الماری میں پینٹ کروایا گیا ہو تو اس کی ناگوار بدبو دور کرنے کے لئے وہاں ایک پیاز چھیل کر رکھ دیں تمام بدبو ختم ہو جائے گی۔

ختم شد